



**Einladung zur Leichtathletik Fortbildung Weitsprung**  
für Übungsleiter/Innen und Trainer/Innen mit ihren Athleten, Gymnasiasten des Sportzuges und alle Interessierten.

am Freitag 12. Januar 2018 in Calw 18:00 Uhr

## **Die Kunst hinter den 8 Metern - Sichtweisen von Athlet und Trainer**

### Beginn

18:00 Uhr Praxisteil Walter-Lindner-Sporthalle Im Krappen 2 75365 Calw  
max. 10 Athleten (Mindestalter 14 Jahre)

19:30 Uhr Theorieteil im Sportzentrum des TSV Calw Bahnhofstraße 95

Bitte die Parkplätze beim Sportzentrum benutzen. Zur Sporthalle besteht ein kurzer Brückenweg über die Bundesstraße

### Referenten



**Sebastian Hess**



**Nils Winter**

## **Sebastian Hess**

Jahrgang 1977, ist Sportwissenschaftler (Master), Gesundheits- und Fitnessmanager (Bachelor) und Systemischer Coach und Systemischer Business Coach (Steinbeishochschule Berlin). Seine Zusammenarbeit mit Weitspringer Nils Winter (und Dreisprung Weltmeister Charles Friedek) begann 2007. Unter ihm konnte Winter 2009 mit dem Vizehalleneuropameistertitel seine erste Internationale Medaille holen und seine Bestleistung auf 8,22 Meter verbessern. Weitere Erfolge waren der Titel des Mannschaftseuropameisters und Siege bei allen renommierten deutschen Springermeetings in Garbsen, Wesel und Bad Langensalza. 2011 beendeten Hess und Winter ihre Zusammenarbeit.

## **Nils Winter**

Jahrgang 1977, ist ein ehemaliger Weltklasse Weitspringer. In den Jahren 2003 bis 2012 war er 20 Mal in der deutschen Nationalmannschaft im Einsatz, unter anderem bei den Olympischen Spielen 2004 in Athen sowie bei mehreren Weltmeisterschaften. Bei den Halleneuropameisterschaften 2009 gewann er die Silbermedaille, sowie beim Europa-Cup 2005 die Einzelwertung im Weitsprung. Hinzu kamen mehrere deutsche Meistertitel in dieser Disziplin. In der Zeit, in der er unter Coach Sebastian Hess trainierte, konnte er in neue Weitenbereiche vorstoßen. Die Wettkampfsaisons dieser gemeinsamen Zusammenarbeit verliefen äußerst erfolgreich, was nicht zuletzt auch auf die Konstanz zurückzuführen war, die der Springer in diesen Jahren an den Tag legte. Das ist umso bemerkenswerter, da der Athlet zu dieser Zeit bereits das Alter von 30 Jahren überschritten hatte.

### Praxisteil

Hier besteht die Möglichkeit einige Grundformen im Thema Training im Weitsprung Bereich mit Nils Winter und seinem Trainer kennenzulernen. Hier stehen insbesondere die Rumpfstabilität, sowie kleine und größere Sprung- und Sprintformen im Vordergrund.

### Theorieteil

Die Referenten versuchen einen Einblick in das Training und Leben eines Spitzensportlers im Weltklassebereich und die Arbeitsweise des Trainers zu geben. Mit kurzen Videosequenzen sollen Fehler und Korrekturen aufgezeigt werden. Zudem möchten Nils Winter und Sebastian Hess auf die mentalen und psychischen Belastungen in Wettkampfsituationen eingehen und mögliche Wege zur Bewältigung dieser aufzeigen.

Den Teilnehmern besteht anschließend ausreichend die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Kosten: 10 € je Trainer / Trainerin

Die Fortbildung wird zur Lizenzverlängerung mit 4 UE (F 2) anerkannt.

Schriftliche Anmeldung an E-Mail: [wsn-calw@arcor.de](mailto:wsn-calw@arcor.de)

weitere Auskunft G. Henne Telefon 07051/3766

Name, Vorname, Adresse, (PLZ Ort Straße), Verein

Günther Henne Lehrwart Kreis Calw