



Verteiler:
Vereine im Handball-Verband Saar
Trainer*innen / Interessierte

2024-05-08

Handball
VERBAND
saar

Fortbildungsmaßnahmen mit Nadine Wiume

Termin: Samstag, 15.06.2024
Ort: Sporthalle Diefflen, Richard-Wagner-Str., 66763 Dillingen
Uhrzeiten: **Einheit 1** von 09:30 - 12:30 Uhr
Einheit 2 von 13:15 - 16:15 Uhr
Lizenzen: Pro Einheit werden 4 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt (C und B-Lizenz)
Kosten: 35,00 € / Einheit
Anmeldung: Über das Phönixportal
Einheit 1 [hier anmelden](#) / Einheit 2 [hier anmelden](#)



1. Athletiktraining im Jugendbereich (09:30-12:30 Uhr)

Eine starke Basis ist im Handballsport entscheidend! Eine umfassende athletische Ausbildung schützt junge Spieler vor Verletzungen und ebnet den Weg für Karrieren auf höchstem Niveau.

Der Fokus liegt auf:

- Beweglichkeit
- Koordination & Agilität
- Ganzkörperstabilisation
- Verletzungsprävention

2. Verbesserung der Handlungsschnelligkeit durch Förderung der exekutiven Funktionen (13:15-16:15 Uhr)

Beispiele hierfür sind:

- Setzen von Zielen
- strategische Handlungsplanung zur Erreichung dieser Ziele
- Umgang mit Hindernissen auf dem Weg dahin
- Selbstkontrolle (Impulskontrolle und Emotionsregulation)
- bewusste Aufmerksamkeitslenkung

Nadine Wiume: Mit Handball-Leidenschaft von Winnenden ins Saarland

Bank 1 Saar eG
Kto. 73 368 006
BLZ 591 900 00
IBAN: DE56 5919 0000
0073 3680 06
BIC: SABADE55

Sparkasse
Saarbrücken
Kto. 97 110 142
BLZ 590 501 01
IBAN: DE74 5905
0101 0097 1101 42
BIC: SAKSDE55

Nadine begann ihre Handballkarriere in Winnenden und trainierte bereits 1996 ihre erste Jugendmannschaft. Über mehrere Stationen bei Vereinen im Südwesten wie z.B. die TusSies Metzigen und ein Engagement als Auswahltrainerin im Bezirk Hegau-Bodensee, ist sie nun beim SG HC Dillingen-Diefflen-HC Schmelz im Saarland aktiv. Nadine begeistert mit ihrer Leidenschaft und ihrem Fachwissen junge Spieler und Spielerinnen für den Handball.