

## DFB-Stützpunkt Meißen

Stadion "Heiliger Grund", Goethestraße 33, 01662 Meißen

Trainerteam:	Janette Berndt	0172-16 33 630
	Kathleen Goymann	0174-90 50 602
Trainingszeiten:	Montag	17:00 – 18:30 Uhr Kunstrasen
	Dienstag	17:00 – 18:30 Uhr Kunstrasen

## DFB Stützpunkttrainerinnen absolvieren FIFA 11+ Lehrgang

Vom 01. - 03.03.2013 fand in Storkau (Sachsen-Anhalt) ein 11+ - Lehrgang für DFB-Stützpunkttrainer statt. Daran nahmen auch Janette Berndt und Kathleen Goymann (Foto unten) vom DFB Stützpunkt Meißen erfolgreich teil.

Vorgestellt wurde ein komplette Aufwärmprogramm zur Verletzungsprävention – 11+ und bot allen eine Kombination von Übungen, mit denen man sich vor typischen Fußball-Verletzungen schützen kann. Lehrgangleiter Matthias Eilles vom DFB und Martin Bremer gaben dabei erst einen theoretischen Einblick und erarbeiteten mit allen Teilnehmern die Inhalte des Programmes. Am Nachmittag wurden diese dann von jedem einzelnen Teilnehmer praktisch umgesetzt. In einer kurzen Prüfung musste jeder Trainer eine Übung demonstrieren und Hinweise geben, auf was zu achten ist. Anschließend erfolgte die Übergabe der Zertifikate.

