

Stollberger Fitness- und Gesundheitssporttag

LEHRGANGSNUMMER

RW 17-72

TERMIN

06.05.2017 / Stollberg

Meldeschluss: 31.03.17

FORTBILDUNG 8 LE

INHALTE



Crosstraining: ist ein kombiniertes, funktionales und athletisches Ganzkörpertraining. Die unkomplizierten Übungen, die in Form von kompakten individuellen Workouts, Zirkeln, Parcours oder im Gruppentraining bewältigt werden, sind für jedermann geeignet. Durch die Verwendung üblicher Turnhallenausstattungen/-geräte und von Alltagsmaterialien (Seile, Autoreifen etc.), ist das Programm mit einfachsten Mitteln auch im Verein umsetzbar.

Stabilisation und Faszientraining mit der Black Roll: Ein gezieltes Training des Bindegewebes tritt in der modernen Sportwissenschaft immer mehr in den Vordergrund. Die Faszien halten uns aufrecht und alles an seinem Platz, ermöglichen unser Fortbewegen und sind unsere körpereigene Verletzungsprophylaxe. Erläutert werden einfach umzusetzende aktive und passive Trainingsmöglichkeiten der kollagenen Strukturen.

Piloxing: verbindet die effektivsten Übungen aus Pilates und Fitness-Boxen zu einem Workout vor allem für Frauen: Piloxing ist ein forderndes Intervall-Training, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, das Herz-Kreislauf-System trainiert, effektiv den Körper formt und strafft. Die Box-Elemente beim Piloxing fördern die Beweglichkeit, Flexibilität, das Gleichgewicht und die Ausdauer.

Strongest Core: steht für ein gezieltes Power-Tubing und Core-Training für die Schwachpunkte Körpermitte, Schulter und Hüfte. Inhalte sind effektive dynamische Übungen zu mitreißender Musik, Basiswissen und Core – Trainingsregeln.

REFERENT Rene Rösler, Leipzig

LEITERIN / VERANSTALTER

Heidrun Hertel, Fitness-Verein Stollberg / STV in Kooperation mit dem KSB Erzgebirge

ZIELGRUPPEN

Übungsleiter, Trainer und Interessierte im Freizeit-, Fitness-, Gesundheits-, Präventions- und Rehabilitationssport

HINWEISE

Diese Fortbildung wird mit 8 LE zur Verlängerung der 1. Lizenzstufen Fitness&Gesundheit, Breitensport sowie der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ anerkannt.

TEILNAHMEGEBÜHR / ORGANISATIONSPAUSCHALE (*)

50,00 € für LSB-Mitglieder: 40,00 € für STV-Mitglieder / Gymcard: 30,00 €