

Functional Training – Ganzkörpertraining im Sportverein

LEHRGANGSNUMMER

RW 20-97

TERMIN

07.11.2020 / Zschopau

Meldeschluss: 09.10.2020



FORTBILDUNG 8 LE

INHALTE

Diese Fortbildung zeigt die Vielfalt des Functional Trainings - von dynamischem Athletic Training, purem Bodyweight Training über Bootcamp bis hin zum Functional Training im Group-Fitness-Format und gibt Anregungen für den Fitness- und Gesundheitssport im Sportverein. Neben den grundlegenden Bewegungsideen und Übungs-/Trainingskonzepten werden für den Fitness- und Gesundheitssport geeignete Trainingsübungen, Organisationsformen und Trainingsmethoden, wie z. B. Zirkeltraining, Stationstraining, Intensives Intervalltraining (Tabata) und Team-Workout vermittelt. Hier heißt es: verschiedene Methoden und Organisationsformen des Functional Trainings kennenlernen, verstehen, erleben und Anregungen für die eigene Praxis auch in der Modifikation für den Breitensport mitnehmen. Neben vielen praktischen Übungsbeispielen für das tägliche Training und den entsprechenden theoretischen Hintergründen, werden Tipps für Motivation und individuelle Betreuung der Fitness-Sportler vermittelt. Damit die genannten Inhalte mit einfachsten Mitteln überall umsetzbar sind, liegt der Schwerpunkt auf einem Fitnessstraining, das in Sporthallen mit üblicher Ausstattung möglich ist.

REFERENT

Christian Gustedt, Sportwissenschaftler (M. A.) und Lehrkraft an der Uni Leipzig, Trainer beim SC DHfK

VERANSTALTER STV in Kooperation mit dem KSB Erzgebirge

ZIELGRUPPEN

Übungsleiter, Trainer und Interessierte im Freizeit-, Breiten-, Fitness-, Gesundheits-, Wettkampf- und Rehabilitationssport

HINWEISE

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

TEILNAHMEGEBÜHR / ORGANISATIONSPAUSCHALE

60,00 €

LSB-Mitglieder, 45,00 €

STV-Mitglieder/Gymcard 34,00 €