

Functional Training – Ganzkörpertraining im Sportverein



LEHRGANGSNUMMER

RW 21-102

TERMIN

26.06.2021 / Zschopau

Meldeschluss: 06.06.2021

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. Neben vielen praktischen Übungsbeispielen für das tägliche Training und den entsprechenden theoretischen Hintergründen, werden Tipps für Motivation und individuelle Betreuung der 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. Fitness- und Gesundheitssport finden seit einigen Jahren aber auch zunehmend im Freien statt – in Coronazeiten mitunter ein Gebot der Stunde. Die vermittelten Inhalte sind auch Outdoor-geeignet!

REFERENT

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

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 €

für LSB-Mitglieder: 45,00 €

für STV-Mitglieder/Gymcard: 34,00 €