

## DTB-Akademie vor Ort präsentiert: Functional Training – Workout-Highlights



### LEHRGANGSNUMMER

RW 21-96

### TERMIN

18.04.2021 / Stollberg

Meldeschluss: 28.03.2021

### FORTBILDUNG 8 LE

### INHALTE

Die klassische Bodyworkout Stunde gehört zu den häufigsten und erfolgreichsten Angeboten im Verein. Formate wie z. B. Bodyforming, Bauch - Beine - Po, Bodystyling, Fatburner etc. ähneln sich sowohl hinsichtlich ihrer Übungen als auch hinsichtlich ihres Aufbaus mit Warm up-/Cardioteil, anschießendem Workout mit Schwerpunkt Kräftigung und abschließendem Stretching. Daneben haben sich in den letzten Jahren neuere Angebotsformate wie Core Training, Functional Fitness, Pilates, Athletiktraining, Faszientraining etc. entwickelt. Diese bieten sich an, sie als Variationen in das klassische Bodyworkout einzubinden, um damit das Training abwechslungsreicher und effektiver zu gestalten.

In dieser Fortbildung lernen die Teilnehmer u..a. komplexe und dynamische Kräftigungsübungen, Intervallmethoden, Functional Training im GroupFitness-Format (Cardio & Kraft) und Elemente des Faszien-Trainings kennen. Zudem erfahren sie, wie sich diese Übungen und Methoden in das Bodyworkout einbinden lassen. Der Übungsleiter ist nach der Fortbildung in der Lage, die neuen Elemente sicher in die eigene Kursstunde zu integrieren.“

### REFERENTIN

Alexandra Lauter, „La wecos“ – Studio Burgschwalbach

### LEITERIN / VERANSTALTER

Heidrun Hertel, Fitnessverein 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 sowie der 2. Lizenzstufe „Sport in der Prävention“ anerkannt.

### TEILNAHMEGEBÜHR / ORGANISATIONSPAUSCHALE

60,00 €

für LSB-Mitglieder: 45,00 €

für STV-Mitglieder/Gymcard: 34,00 €