



„Funktionelles Training“

Sonntag, 11. März 2018

Bad Rappenau

Die Fortbildung wird mit 8 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Inhalte:	
Die Fortbildung bietet einen spannenden Einblick in das funktionelle Training: Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante Trainingsform. Es beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, ganz ohne Geräte. Übungen mit einfachen Geräten, welche jede Turnhalle bietet. Für jede Altersgruppe, für jede Sportgruppen. Individuell anpassbar an verschiedene Leistungsniveaus.	
Zeitplan:	
9.15 – 10.45 Uhr	Animal + Primal Moves – Training auf allen Vieren
11.00 – 12.30 Uhr	Funktionelle Übungen – Korrekt ausführen und anleiten
12.30 – 13.30 Uhr	Mittagspause
13.30 – 15.00 Uhr	Intervalltraining - Kombination aus funktionellem Kraft und Herz-Kreislauf-Training – kurz, knackig und intensiv
15.15 – 16.45 Uhr	Funktionelles Beweglichkeitstraining
16.45 Uhr	Abschluss

Referentin: **Christine Noe-Knust**

Anmeldung:

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt! Schriftliche Anmeldungen bitte bis **Donnerstag, 01. März 2018** mit beiliegendem Anmeldebogen.

Lehrgangsführung:

Petra Kösegi
Elsenz-Turngau Sinsheim e.V.
Tel.: 07264 / 807645
Fax: 07264 / 807644
Email: petra.koesegi@web.de