

1 ÜBUNGSLEITER-B SPORT IN DER PRÄVENTION AUFBAUKURS: ALLGEMEINES GESUNDHEITSTRAINING

In diesem Aufbaukurs werden die Schwerpunkte des „Haltungs- und Bewegungssystems“ und des „Herz-Kreislaufsystems“ zusammen behandelt, um den ganzheitlichen Ansprüchen des Gesundheitssports gerecht zu werden. Vielen Trainern begegnen immer mehr Teilnehmer mit sowohl Schmerzen oder Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates als auch dem Wunsch präventiv ihr Herz-Kreislaufsystem zu stärken. Häufig ist die Ursache der allgemeine Bewegungsmangel. Inhaltlich werden in der Ausbildung anatomisches und physiologisches Grundwissen über den Haltungs- und Bewegungsapparat vertieft sowie die Prinzipien der Planung und Umsetzung von präventiven, gesundheitsfördernden Sport- und Bewegungsangeboten erläutert.

DATUM: 23.03. – 25.03.2018 / 21.04. – 22.04.2018
REFERENT: HTV-Team
TEILNAHMEBETRAG: 230,- € (mit GYM CARD: 200,- €)
FRISTEN: Anmeldeschluss: 24.02.2018 / Nachmeldefrist: 01.03.2018

ANMELDUNG & TEILNAHMEBEDINGUNGEN:
WWW.HTV-ONLINE.DE

2 WORLD JUMPING®-BASIC-AUSBILDUNG (16 LE)

DATUM: 24. & 25.03.2018
REFERENTIN: Jasmin Mechler

WEITERE INFOS: WWW.TURNGAU-FITNESS.DE

3 FUNCTIONAL TRAINING 1: BASIC (8 LE)

- » Mobility
- » Bodyweighttraining
- » Primal Moves

DATUM: 21.04.2018
REFERENTIN: Sabine Steinbach
TEILNAHMEBETRAG: 75,- € (mit GYM CARD: 50,- €)
FRÜHBUCHER: 5,- € Rabatt (nur bis zum 15.02.2018)

MEHR INFOS, ANMELDUNG & TEILNAHMEBEDINGUNGEN:
WWW.TURNGAU-FITNESS.DE (AUS- UND FORTBILDUNG)

4 FUNCTIONAL TRAINING 2: ATHLETIK & SPEEDPERFORMANCE (8 LE)

- » Tools und HIIT
- » Corebag, Dynairpads, Circuit

DATUM: 22.04.2018
REFERENTIN: Sabine Steinbach
TEILNAHMEBETRAG: 75,- € (mit GYM CARD: 50,- €)
FRÜHBUCHER: 5,- € Rabatt (nur bis zum 15.02.2018)

MEHR INFOS, ANMELDUNG & TEILNAHMEBEDINGUNGEN:
WWW.TURNGAU-FITNESS.DE (AUS- UND FORTBILDUNG)

5 NATURAL BORN MOVES BY FASZIO® (8 LE)

Erfinde den Spaß an Bewegung neu! Diese Fortbildung richtet sich an alle „Mover“, die Interesse an kreativen Bewegungsmustern haben. Die Moves orientieren sich an evolutionären Bewegungen und beinhalten die 7 Trainingsstrategien von FASZIO®, die für das fasziale System eine vielfältige Herausforderung darstellen. Flüssige Bewegungsabfolgen stärken die Kraftübertragung, beanspruchen jeden einzelnen Muskel, fördern die fasziale Flexibilität und Aufdehnung. FASZIO® Move – DAS „natural body weight“-Workout für funktionelle Muskelentwicklung und Allround-Fitness.

ES WERDEN FOLGENDE INHALTE VERMITTELT:

- » Einblick „Was sind Faszien?“ und „Warum sind sie wichtig für die Bewegungskompetenz?“
- » Wie entsteht Bewegung aus faszialer Sicht
- » Anleitung zu Körperbeherrschung und -Einsatz
- » Modellstunde „Floor Moves“

ZIELGRUPPE:

- » Bewegungsbegeisterte, die ihre Sport- und Bewegungskompetenz erweitern wollen, FASZIO®-Kursleiter/innen, themenspezifischer FASZIO® Trainer

DATUM: 05.05.2018
REFERENT: Ferdinand Jeske
TEILNAHMEBETRAG: 115,- € (mit GYM CARD: 85,- €)
FRÜHBUCHER: 5,- € Rabatt (bis zum 28.02.2018)

ANMELDUNG & TEILNAHMEBEDINGUNGEN:
WWW.DTB-AKADEMIE.DE

EINLADUNG

64
Workshops
mit Top-Präsentern

16. EVENT FITNESS UND GESUNDHEIT

03. und 04. März 2018 in Baunatal

Nordhessische Top-Fortbildung für Übungsleiter, Trainer, Sportlehrer & Interessierte

Infos & Anmeldung: www.turngau-fitness.de (Event)

Angaben ohne Gewähr, Änderungen vorbehalten.

