

Übungsleiter-Workshop

Fit - Gesund - Kreativ

Wann? 18. November 2017 , 9:30 – 14:30 Uhr

Wo? „Eintrachtssporthalle“ Gommern, Magdeburger Str. 24 b

Referenten: Dorothea Schippan, Fitnesstrainerin
Steffen Hartwig, Sportlehrer, Trainer, Fortbildner

Anmeldung sofort an: hartwig-gommern@t-online.de oder ☎ 0173 811 6420

Ausrichter ist der KSB Jerichower Land in Zusammenarbeit mit dem SV Eintracht Gommern

Ablaufplan

bis 9:15 Uhr Anreise

9:30 – 10:30 Uhr Workshopangebot:

WS I: Redondoball / Drums Alive

Drums-Alive:

Fühle den Rhythmus, spüre die Kraft der Trommeln. Die Kraft der Trommeln versetzen jeden Teilnehmer in einen Rausch aus positiver Energie. Es ist ein Programm für jedes Alters. Das Programm aktiviert das Herz-Kreislauf-System, stabilisiert und kräftigt den ganzen Körper und baut Stress ab.

Redondoball:

Der Redondoball bieten unbegrenzte Einsatzmöglichkeiten. Von der Kräftigung bis zur Entspannung, von der Körperwahrnehmung bis zum Koordinationstraining, vom Spiel bis zur funktionellen Gymnastik.

10:45 – 11:45 Uhr **WS II:** Blackroll

Blackroll:

Das Funktional und Faszien-Training optimiert ganze Bewegungsabläufe. Es werden funktionelle Ketten aktiviert, viele Muskeln angesprochen und Faszien stimuliert.

Verkürzte oder verklebte Faszien werden durch die Selbstmassage mit der Rolle wieder lang und geschmeidig, die Beweglichkeit wird verbessert.

Trainingsinhalte: Funktionelles Training (Mobilität, Stabilität, Kraft) und Selbstmassage (genannt Myofasziales Release-Training)

11:50 – 12.25 Uhr **Mittagspause**

12:25 – 13:30 Uhr **Fit durch Konditionsspiele – Kraft und**

Ausdauerschulung mal anders – Theorie & Praxis

13:30 – 14:15 Uhr **Versteckte Intervalle- HIAT**

Hochintensives Intervalltraining für alle Sportarten- Praxis

14:15 -14:30 Uhr **Evaluierung**

Die Teilnahme am Lehrgang wird zur Lizenzverlängerung von DOSB Übungsleiter/innen-C Lizenz „sportartübergreifender Breitensport“ mit 5 LE anerkannt.