

## Ausdauertraining für Übergewichtige

1tägig

Vom Gehen zum Laufen

Ausdauertraining für Übergewichtige ist ein sehr interessantes und zugleich kein leichtes Thema. Der Grat zwischen Kalorien verbrennen und Gelenke schonen ist oft sehr schmal und stellt gleichermaßen für die Betroffenen und die Trainer eine große Herausforderung dar. Dieser Kurs soll den Trainern Sicherheit in der Zusammenarbeit mit Übergewichtigen vermitteln. Somit können sie vielen Menschen bei der Umsetzung ihrer Ziele helfen und das Potential einer wachsenden Zielgruppe nutzen.

### Voraussetzungen

Dieser Workshop ist eine ideale Ergänzung zur bereits abgeschlossenen Grundausbildung (B- oder S-Lizenz). Es wird auf das Erlernte aufgebaut und v.a. der Bereich Ausdauertraining und Training mit Übergewichtigen vertieft. Dieses Wissen dient anschließend als Basis für die Anwendung in der Praxis. Die größte Herausforderung stellt dabei die richtige Dosierung des Trainings dar. Hier werden wir Richtlinien erarbeiten die eine Belastungssteigerung zulassen ohne den Bewegungsapparat zu überlasten. Ihr erhaltet ein stimmiges Konzept welches euch ermöglicht ein Ausdauertraining für Übergewichtige anzubieten, sowohl im PT als auch in der Gruppe.

### Beschreibung

Inhalt

Theorie:

- Ausdauertraining und seine Effekte auf den Menschen
- Gelenkbelastungen bei unterschiedlichen Bewegungen
- Besonderheiten beim Training mit Übergewichtigen
- Aktuelle wissenschaftliche Studien

Praxis:

- Gehen, Walken, Laufen
- Wie finde ich die richtige Belastung für meine Trainingsgruppe?
- Vor- und Nachteile verschiedener Trainingsformen
- Erarbeiten von Levelsystem
- Wie motiviere ich meine Teilnehmer?

### Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 150.- zzgl. der jeweils gültigen MwSt.

### Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.