

Body Workout

2tägig

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates, so wie sie in einer B- oder S-Lizenz erworben werden können. Ideale Fortbildung für frisch gebackene Trainer, aber auch bereits geschulte Trainer möchten wir mit den wichtigen Inhalten dieser Ausbildung abholen und sie mit Neuigkeiten konfrontieren.

Beschreibung

Sinnvolle Muskelkräftigung innerhalb einer Kursstunde – ist das überhaupt möglich?
Jeder Teilnehmer besitzt ein unterschiedliches Trainingslevel und benötigt individuelle Trainingsreize, um muskuläre Verbesserungen zu erzielen. Isoliert trainiert wurde früher in den klassischen „Bodystyling“ Kursen – heute wird funktionell, in Muskelketten gekräftigt.

Dieser Workshop ist ein idealer Einstieg in das Thema „Workout im Kursbereich“ und stellt vor allem für die frisch ausgebildeten B-Lizenzler eine optimale Möglichkeit dar, sich in diesem Bereich zu spezialisieren und wertvolles Handwerkzeug für professionelle Kursstunden zu erhalten.

Inhalte des Workshops:

- Was ist Body-Workout?
- Allgemeinen Workout-Ziele
- Steigerung der oxidativen Kapazität (Ausdauer)
- Muskeltraining (Hypertrophie, Funktionalität)
- Stabilisationstraining (Core, Hüfte, Knie,...)
- Mobility-Training
- Was ist Resistance Training?
- Anpassungsprozesse im Körper
- Was sind die wichtigsten Muskelgruppen in der Workout Stunde?
- Functional Training Vs. Klassisches Krafttraining
- Die wichtigsten Muskelketten im Körper
- Welche Kleingeräte stehen uns zur Verfügung?
- Kurzhanteln
- Tubes/Therabänder
- Steps/Boxen
- Instabile Untergründe

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Urkunde: € 300.- zzgl. 19% MwSt.

Presenter



Roman Bayer

Termin(e)

in in Deutschland

BOWO19 - 2 **Body Workout**

19.10.-20.10.2019 in Landshut / München / Fit Plus