

Fortbildung Aufwärmen und Cooldown im Lauf-/Walkingtreff

Alle Interessierten erlangen Kenntnisse und die Fähigkeit ein angepasstes Aufwärm- und Cooldown-Programm in Freizeitsportgruppen zu gestalten.

24.11.2018 **Sersheim** **A: 05.11.2018**

FORTBILDUNGSINHALTE

- Kleine Anatomie des Menschen
- Die wichtigsten Muskelgruppen
- Energiebereitstellung
- Trainingsgrundsätze
- Ausgleichende Gymnastikformen
- Dehnmethoden, kräftigen und dehnen anhand von Beispielen
- Aufbau eines Aufwärm- bzw. Cooldown-Programms
- Variation, Motivation und Anleitung
- Selbständiges Erarbeiten einer Aufwärm- bzw. Cooldown-Einheit

KOSTEN

€ 40,- (ohne Verpflegung)

REFERENTEN

Nadine Fessler, WLV-Lehrteam Breitensport

LIZENZVERLÄNGERUNG

8 LE Trainer-C Breitensport (BLV/WLV)

ANMELDUNG

Online-Anmeldung www.wlv-sport.de > Bildung