

## **Fortbildung Gymnastik - Dehnen und Kräftigen in Theorie und Praxis**

Alle Interessierten erlangen Kenntnisse und die Fähigkeit funktionelle Gymnastik in Sportgruppen anzuleiten.

**08.12.2018**      **Sersheim**      **A: 19.11.2018**

### **FORTBILDUNGSINHALTE**

- Kleine Anatomie des Menschen
- Die wichtigsten Muskelgruppen
- Energiebereitstellung
- Trainingsgrundsätze
- Ausgleichende Gymnastikformen
- Dehnmethode, kräftigen und dehnen anhand von Beispielen
- Aufbau eines Gymnastikprogramms
- Variation, Motivation und Anleitung
- Selbständiges Erarbeiten einer Gymnastikeinheit

### **KOSTEN**

€ 40,- (ohne Verpflegung)

### **REFERENTEN**

Nadine Kurfiß, WLV-Lehrteam Breitensport

### **LIZENZVERLÄNGERUNG**

8 LE Trainer-C Breitensport (BLV/WLV)

### **ANMELDUNG**

Online-Anmeldung [www.wlv-sport.de](http://www.wlv-sport.de) > Bildung