

01.04.2010

FoBi: Funktionelles Kraft,- Beweglichkeits- und Koordinationstraining beim Nordic Walking – 4 x 7

Erweitern Sie Ihr Übungsprogramm und Repertoire mit neuen Übungen aus den 4 Trainingselementen Kraft-, Koordination-, Dehnungs- und Mobilisationstraining.

Kraft, Beweglichkeit und Koordination gehören neben Ausdauer und Schnelligkeit zu den fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen. Im Mittelpunkt dieser neu entwickelten Fortbildung stehen sog. funktionelle Trainingsprogramme unter Einsatz von, mit und ohne Hilfsmittel. Bringen Sie Ihre Kompetenzen und Möglichkeiten in diesen drei Bereichen auf den neusten Stand der Forschung und profitieren Sie und Ihre Teilnehmer von den Vorteilen dieser neuen und effektiven Trainingsmethoden. Mit dieser Fortbildung können Sie zusätzlich neue Zielgruppen erschließen und optimale Reize bei Ihren Teilnehmern setzen.

Inhalte Theorie:

- Vermittlung anatomischer und funktioneller Grundlagen des aktiven und passiven Bewegungsapparates.
- Grundkurs Trainingslehre zur Erstellung von Trainingsprogrammen im Nordic Walking Kurs.
- Erschließung neuer Zielgruppen und Umsetzungskonzepte für die Praxis.
- Materialkunde der neuen Hilfsmittel.

Inhalte Praxis:

- praktischer Einsatz der Nordic Walking Stöcke und einfacher Hilfsmittel für effektives Kraft-, Beweglichkeit- und Koordinationstraining und die erfolgreiche Umsetzung im Nordic Walking Kurs.
- Therabänder, Gymsticks, Nordic Pump, usw.
- Erstellung von mehreren Kraft-, Beweglichkeit- und Koordinationszirkel (Zielgruppen orientiert)
- Entwicklung eines funktionellen Kräftigungsprogramms und umfangreichen Übungskataloges nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Ausbildungsleiter: Eberhard Schlömmer

