



Fortbildung im Bereich Gesundheit / Wellness für 2010

Anmeldungen beim WTB

Workout –

vielseitige Variationen aus dem Bereich Haltung und Bewegung

In dieser Fortbildung werden gesundheitsrelevante Trainingsprinzipien für das Krafttraining, die Gymnastik bzw. das Workout in Theorie und Praxis vermittelt. Viele Trainingsvarianten werden mit Hilfe aktueller Trends, mit und ohne Gerät, in die Praxis umgesetzt. Die aufrechte Körperhaltung und die Stabilisation der Wirbelsäule und der Gelenke sind wichtige Bestandteile aller Übungen.

Inhalte:

- Aktuelle Stundenbilder und Trends aus der Fitnessszene
- Krafttraining, Gymnastik, Workout und mehr
- Modellstunden mit altbekannten und aktuellen Geräten
- Haltungsaufbau, Stabilisation
- Entspannung

Diese Fortbildung wird ausdrücklich allen Teilnehmer/innen vor Beginn einer Übungsleiter/in-Aufbauausbildung (2. Lizenzstufe) Sport in der Prävention im Profil: Haltung und Bewegung empfohlen.

12. - 13.6.2010 Lehrgang 0934010

Ort: Detmold

Zeit: Sa. 10 – 18 Uhr u. So. 10 – 15 Uhr / 15 LE

Leitung: Monika Sonntag/Karin Gärtner

Lizenzverl.: ÜL-C / Tr.C Breitensport / ÜL-B

Dieser Lehrgang wird in Kooperation mit dem WTB durchgeführt.

Anmeldung und Bezahlung über den WTB.