



Fortbildungen im Verein

Programm 1. Halbjahr 2022

Die SportBox – Dein Fitnessstudio draußen

Referentin

Luca Kley
B.A. Bewegung und Ernährung, Sporttherapeutin DVGS, Rehabilitationssportlizenz B Orthopädie, Faszientrainerin, Athletiktrainerin im Ballsport, Trainerin TGfit!, Projektleitung BGM TG Biberach

Termin und Ort

Samstag, 14.5.2022, 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr
TG-Vereinsheim Konferenzraum und Outdoor bei der TG SportBox

Inhalt

Die SportBox ist ein ganz neues Trainingskonzept der TG. Sie ist ein Outdoor-Fitnessstudio im Mini-Format, das jederzeit zugänglich ist.

Inhalte der Schulung in Theorie und Praxis:

- Was beinhaltet die SportBox, und wie kann ich sie für mein Training nutzen?
- Grundlagen der Trainingslehre, Methodik und Didaktik im Zirkeltraining
- Wie lässt sich ein Workout mit der SportBox gestalten?

Kosten

15 Euro

4 LE, ÜL-Lizenz C, die Anerkennung anderer Lizenzprofile bitte mit dem zuständigen Fachverband klären.



Grundlagen der Trainingslehre

Referent

Heiner Winter
M.A. Sportwissenschaftler, medizinischer Trainingstherapeut, Ausbilder und Geschäftsführer des Fobiz Oberschwaben

Termin und Ort

Samstag, 25.6.2022, 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr
PG-Halle 4-5

Inhalt

Die Trainingslehre bildet die theoretische Grundlage des sportlichen Erfolges. Nur durch eine gezielte Steuerung des Trainings können Leistungen optimal verbessert und Verletzungen reduziert werden. Dazu gehört nicht nur das Anwenden der theoretischen Grundlagen, sondern auch regelmäßige Testungen zur Überprüfung des Trainingserfolges. In einer Mischung aus Theorie und Praxis sollen den Teilnehmern des Kurses Werkzeuge an die Hand gelegt werden, Trainingseinheiten in Zukunft noch erfolgreicher zu gestalten.

Kosten

15 Euro

4 LE, ÜL-Lizenz C, die Anerkennung anderer Lizenzprofile bitte mit dem zuständigen Fachverband klären.



Bilder: © fotolia - artivista, Gabin Valler / Unsplash

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.tg-biberach.de/tgakademie
Turngemeinde Biberach 1847 e.V., Adenauerallee 11, 88400 Biberach, Telefon 07351/71855, www.tg-biberach.de

