



Fortbildungen im Verein Programm 2. Halbjahr 2022

Mobility – Zurück zur Beweglichkeit

Referent

Heiko Stein

DTB-IDOSB-Ausbilderlizenz, B-Trainer Prävention, C-Trainer Fitness & Gesundheit, Mobility-Trainer (Perform Better Institute / Patrick Meinart), RESET Mobility Trainer (Benni Heizmann); Referententätigkeit für verschiedene Sportfach- und Dachverbände

Termin und Ort

Samstag, 22.10.2022, 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Halle A (WG-Halle), Adenauerallee 3, Biberach

Inhalt

In dieser Fortbildung erlebst du Mobility in Theorie und Praxis. Du erfährst, warum Mobility Beweglichkeit, Kraft und Köpfcen braucht und was es von Stretching bzw. Dehnen unterscheidet. Du erlernst einfache Drills, gelenkspezifische Übungen, komplexe Bewegungen und kleine Spiele, die Körperwahrnehmung und Bewegungsqualität verbessern und die du ohne großen Aufwand in dein Training integrieren kannst.

Kosten

15 Euro

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



Calisthenics – Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht

Referent

Maximilian Janßen

Ehemaliger Leistungsturner, Calisthenics-Sportler

Termin und Ort

Samstag, 19.11.2022, 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Halle P (PG-Halle), Breslaustraße 10, Biberach

Inhalt

Gegenüber dem klassischen Krafttraining mit isolierten Übungen liegt der Schwerpunkt beim Calisthenicstraining auf dem Zusammenspiel verschiedener Muskeln und Muskelgruppen, der intermuskulären Koordination. Dabei wird eine ganzheitliche Verbesserung der körperlichen Stabilität und der Kraft erreicht.

Die Schulung vermittelt neben theoretischen Hintergründen der Trendsportart praktische Grundlagen und Übungen. Ziel ist es, dass die Teilnehmer Elemente des Calisthenics in den sportlichen Alltag als Ergänzung zu den disziplinspezifischen Übungen einbauen können.

Kosten

15 Euro

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



Bilder: © fotolia - artista, stock.adobe.com - Eugenio Marongiu, blackday

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