

Hochschulsportverband Niedersachsen/Bremen (HVNB)

Lüneburg, den 30.10.2019

Übungsleitenden-Fortbildung

Funktionelles Training – eine Bereicherung für Groupfitkurse und Fitnessstraining

Termin, Uhrzeit: 23.11.2019. 12 – 18 Uhr
Ort: Leuphana Universität Lüneburg, Studio 21
Zielgruppe: Trainer*innen Groupfit und Fitness

Kosten: HVNB-Mitglieder* 0 EUR
Reuegeld bei Nichtteilnahme* 20 EUR
Region Küste 30 EUR
Externe 40 EUR

Teilnehmende: 8 – 20 Teilnehmende

Inhalte und Ziele:

In dieser Fortbildung lernst du das Funktionelle Training, seine Anwendungsgebiete, seine Vor- & Nachteile sowie diverse Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und/ oder funktionellen Geräten kennen. Dabei lernst du das zu Beginn vermittelte Theoriewissen in konkreten Übungen anzuwenden. Ein besonderes Augenmerk legen wir darüber hinaus auf die folgenden Punkte:

- Relevanz des Funktionellen Trainings für leistungsorientiertes Training
- Foamrolling/ Faszienrollen und funktionelles Stretching

Sei dabei und tauche mit uns in die unbegrenzten Möglichkeiten dieser Fitnessform ein. Wir freuen uns auf dich!

Referent: Victor Büchner, Fitness-Trainer und Studiokoordinator
Studio 21, Hochschulsport Lüneburg

Leistungen: Fortbildung 7 LE, Seminarunterlagen, Zertifikat

Anmeldung: bis 19.11.2019
Link: <http://go.leuphana.de/fobifunktionell>
Passwort: hochschulsport

Kontakt: Victor Büchner
hss-fit@leuphana.de

* Das Reuegeld für HVNB-Mitglieder entfällt bei Absagen, die bis zum Anmeldeschluss eingehen oder bis zu 7 Tage nach dem Fortbildungstermin mit einem ärztlichen Attest belegt werden. Unangekündigtes Nicht-Erscheinen wird grundsätzlich mit Reuegeld geahndet.