



## **„Funktionaltraining Teil 1“ 22. Febr. 2016 – 17:45 – 21:30 Uhr in Sportkleidung**

**Thema:** Technik und Taktik sind nicht alles...

CrossFit ist ein umfassendes Kraft- und Konditionstraining, das auf funktionellen Übungen basiert, die permanent variieren und mit hoher Intensität durchgeführt werden. Ziel ist es, jedem Athleten zu einer ganzheitlichen und breit angelegten Fitness zu verhelfen und muskuläre Dysbalancen auszugleichen.

Gesundheitstraining schon nach der ersten Kursstunde wirst du überrascht und begeistert sein, wie wohltuend Entspannung ist. Der Bewegungskünstler, besser bekannt als deine Wirbelsäule, wird dir die Dankbarkeit schon nach kurzer Zeit entgegenbringen. Deine Lebensqualität wird sich in allen psychischen sowie physischen Bereichen deutlich verbessern.

**Inhalt:** Im weiteren Sinne gehören auch gesunde Ernährung und positives Denken dazu. Kraft, Kraftausdauer, Ausdauer, Schnellkraft, Schnelligkeit, Flexibilität, Reaktionsfähigkeit, Balance, Koordination, Genauigkeit, Technik. In der Theorie werden verschiedene Modelle vorgestellt und kurz gezeigt.

**Ablauf:** Infos/Einführung – Workout mit den Teilnehmern – Demoeinheit mit einer Jugendmannschaft - Feedback

**Referent:** Thomas Schulz lizenzierter Fitness Trainer, Cycling Instructor, Polar own zone Guide, Yoga & PMR Coach, Ernährungscoach.

**Dauer:** 5 LE – können als Weiterbildung (Lizenzverlängerung) angerechnet werden

**Teilnehmer:** Trainer mit und ohne Lizenz – Betreuer – Vereinsverantwortliche  
*Zielgruppe: Seniorentainer und Jugendtrainer ab U13*

**Mitbringen:** Trainingsausrüstung Indoor, Getränke, Duschsachen

**Gebühr:** 10,- Euro

**Ort:** Life Studio Ganderkese, Industriepark 5a

**Anmeldung:** ausschließlich über unser Anmeldeformular auf der HP <http://kreis-oldenburg-land-delmhorst.nfv.de/qualifizierungsausschuss/lizenzverlaengerung/anmeldung-fortbildung/>