

Neuer Lehrgang

Barbara Shaghghi
Fon: 0721 1815-17
Barbara.shaghghi@
badischer-turner-bund.de

Die Fortbildung kann zur Lizenzverlängerung angerechnet werden für:

- TR C Fitness/Gesundheit – alle Profile, TR C Fitness-Aerobic, ÜL C Turnen allgemein
- ÜL B Sport in der Prävention – alle Profile

L-246161

4XF Instructor Kettlebell Training

DTB-Akademie 

08.06.2024 | Kleingemünd

Im Functional Training stellt das Üben mit freien Gewichten einen Schwerpunkt dar. So rücken statt geführter Studio-Fitnessgeräte eher freie Gewichte wie Langhantel, Kurzhanteln oder Kettlebells in den Vordergrund. Diese Weiterbildung führt in die Benutzung der Kugelhantel ein, zeigt die grundlegenden Übungen, erläutert die wichtigsten Techniken und gibt Raum diese Techniken zu erlernen. Zudem wird ein differenzierter methodischer Trainingsaufbau anwendungsnah vermittelt.

Inhalte u.a.:

- Beweglichkeit als Aspekt der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Handhabung von Kettlebells und Sicherheitsaspekte
- Exkurs: Dynamisches Aufwärmen und Mobilitätsübungen
- Auswahl von ballistischen und nicht-ballistischen Übungen mit der Kettlebell
- Exkurs Trainingsplanung und Einsatz von Kettlebells im Athletik- und Fitnesstraining

Umfang:	8 Lerneinheiten	
Referent:	Christoph Weber	
Kosten:	BTZ-Abonnenten	65 Euro
	Regulär	80 Euro

L-246162

Triggern und Regeneration

09.06.2024 | Kleingemünd

Durch Triggerpunktbehandlungen kann man Schmerzen und Verspannungen vorbeugen, oder wenn es zu spät ist auch wirksam lösen. In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit den tiefliegenden myofaszialen Verspannungen, die rund um den Muskel sind. Wie lernen verschiedene Triggerpunkte im Körper kennen und Methoden, diese wirksam selbstständig zu behandeln.

Inhalte u.a.:

- Was ist Regeneration? Welche Bedeutung hat sie?
- Die Rolle des Cool Down
- Schlaf: Wie wirkt sich Schlaf auf die Regeneration aus?
- Myofasziale Selbstmassage
- Massagen, Regenerationstraining, Stressmanagement, Wärme und Kälte, Atmung

Umfang:	8 Lerneinheiten	
Referent:	Christoph Weber	
Kosten:	BTZ-Abonnenten	65 Euro
	Regulär	80 Euro

Anmeldungen an:

Badischer Turner-Bund e. V.

Am Fächerbad 5 76131 Karlsruhe

per E-Mail: bildungswerk@badischer-turner-bund.de

oder online über das GymNet unter www.dtb-gymnet.de