

Turngau - Übungsleiterfortbildung Freizeit - und Gesundheitssport

Thema:	Flexibar und XCO – Ideale Kombination für funktionales Training
Termin:	Sonntag, 29. April 2018
Uhrzeit:	09:00 bis 16:30 Uhr - Anreise bis 08:45 Uhr
Ort:	Turnverein Diedenbergen 1886 e. V., Oberer Haingraben 2 (Turnhalle), 65719 Hofheim
Leitung:	Frank Strathmann, Turnverein Diedenbergen 1886 e.V.
Referentin:	Martin Neumaier, internationaler Presenter
Inhalt:	<p>Mit dem XCO Training lernt ihr eine Form des reaktiven Trainings mit einem einzigartigen Trainingstool kennen. Hier wird ein perfektes Ganzkörpertraining geboten, das vielseitig und intensiv herausfordert und sowohl bei Toning und Cardio, als auch bei Body Styling jede Stunde hervorragend ergänzt. Zum Schluss werden noch Anregungen für den Outdoor-Einsatz beim Walking und Running gegeben.</p> <p>Im Flexibar-Teil erlebt ihr abwechslungsreiche und frische Ideen sowie eine Vielzahl an Einsatzmöglichkeiten. Außerdem werden die neuesten und wichtigsten Erkenntnisse in Anatomie und Physiologie, wie auch die Weiterentwicklungen des Trainings präsentiert. Mit einem Mix an Übungen aus dem funktionellen Training wird die gesamte Rückenmuskulatur von innen nach außen angesprochen.</p> <p>Die Fortbildung ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.</p>
Kosten:	<p>55 € für aktive Übungsleiter/Trainer 65 € für alle sonstigen Teilnehmer/Interessierten</p> <p>Die Teilnahmegebühr ist zahlbar direkt nach Erhalt der Teilnahmebestätigung</p> <p>Konto: Turnverein Diedenbergen 1886 e.V. BIC: HELADEF1TCK IBAN: DE82 5125 0000 0056 0009 33 Verwendungszweck: XCO/Flexibar</p>
Anmeldung:	<p>Bis spätestens 30. März 2018</p> <p>https://www.surveymonkey.de/r/XZB6HBP</p> <p>Der Anmeldelink kann auch über www.tv-diedenbergen.de oder über Facebook auf der Seite des TV Diedenbergen erreicht werden.</p>
Bemerkungen:	Die Maßnahme wird von den meisten Verbänden mit 8 UE zur Lizenzverlängerung für die 1. und 2. Lizenzstufe anerkannt.
Verpflegung:	<p>2 Kaffeepausen inklusive</p> <p>Mittagsverpflegung ist vor Ort gegen Entgelt möglich.</p>