

Core-Training – das besondere Athletik-Training

Alle Interessierten erlangen neue Erkenntnisse im Athletiktraining in Theorie und Praxis.

24.11.2018

Calw

A: 05.11.2018

FORTBILDUNGSINHALTE

- Aufwärmen mit Movement Prep
- Training der Rumpf-, Wirbelsäulen- und Gelenkstabilität
- Elastizitätstraining (ökonomische Fortbewegung in alle Richtungen)
- Intervalltraining im Ausdauertraining
- Regenerations- und Beweglichkeitstraining mit verschiedenen Trainingsgeräten

KOSTEN

€ 40,- (ohne Verpflegung)

REFERENTEN

Werner Kolb, WLV-Lehrteam Breitensport

LIZENZVERLÄNGERUNG

8 LE Trainer-C Leistungssport und Breitensport (BLV/WLV)

ANMELDUNG

Online-Anmeldung www.wlv-sport.de > Bildung