



Hessischer
Ruderverband

Der Hessische Ruderverband lädt ein zum Lehrgang

Functional Core & Mobility Training

(Funktionelles Rumpf- und Mobilitätstraining)

Samstag, 13. Mai 2023

Hanau (der genaue Ort wird mit der Einladung bekannt gegeben)

Referent: Florian Bauer

Qualifikationen:

- 2008 Trainer – A Kraftsport / Fitness (Deutsche Fitnesslehrervereinigung e.V.)
- 2009 Trainer – A Leistungssport Rudern (Deutscher Ruderverband e.V.)
- 2012 Master-Personal-Trainer (Deutsche Fitnesslehrervereinigung e.V.)
- 2014 Langhantellizenz (Bundesverband Deutscher Gewichtheber e.V.)

Inhalte:

- Bedeutung der Rumpfmuskulatur im Alltag und im Rudersport
- Bedeutung der Mobilität im Alltag und im Rudersport
- Trainierbarkeit der Rumpfmuskulatur und der Mobilität
- Vorteile eines funktionellen Rumpf- und Mobilitätstrainings

Der Lehrgang ist als aktive Teilnahme an den Übungsreihen und Themen ausgelegt – Sportbekleidung, Hallenschuhe und Sportschuhe sind unbedingt erforderlich!!

Kosten: Lehrgang incl. Mittagessen und Getränken: 35.- €

Leitung: Florian Bauer/Manfred Matzner

Meldung per Email an Manfred Matzner (ausbildung@hessischerruderverband.de)

Achtung! Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Plätze limitiert und wird nach der verbindlichen Anmeldung nach Meldungseingang vergeben.

Meldeschluss: 8. Mai 2023

Der Lehrgang wird mit 8 Stunden auf die Verlängerung der Trainer-C-Lizenz angerechnet

Hanau, 15.April 2023 / Manfred Matzner (Lehrreferent)