

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](mailto: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)