



Hessischer
Ruderverband

e.V. im Landessportbund

Ausschreibung

Der Hessische Ruderverband veranstaltet ein Tagesseminar

Der Körper – Ein ganzheitliches System

Ernährung, Krafttraining und Herzkreislauf im Zusammenspiel. Ein aktiver Workshop mit viel Praxis zur Weiterbildung, Auffrischung und Leistungssteigerung

im Gesundheitszentrum pur-life 35781 Weilburg, Viehweg 6.

Ausrichter und Dozent: Manuel Eckardt

Datum: 20.10.2012 Beginn: 9:00 Uhr Ende: ca. 17:00 Uhr

Inhalt:

- Einführung u. Auffrischung Training u. Bewegung
- Aktiver Part: Stabiler Rücken
- Aktiver Part: Bauch – die Körpermitte und warum diese so wichtig ist
- Ernährung – Grundsätzliches und sport- sowie leistungsorientiert
 - o Theorie und Praxis
 - o Gemeinschaftliches Mittagessen/Brunch
- Ganzkörpermobilisation – einfache Übungen für jeden ohne Gerät
- Stretching – Warum es so wichtig ist – Theorie u. Praxis
- Herzkreislauftraining – Warum und wie? Was ist zu beachten?
 - o Wie werde ich noch leistungsfähiger?
 - o Aktiver Teil mit Fitness-Test
- Zelltraining – neuartiger Trainingsansatz
- Fragen u. Antworten

Teilnehmerzahlen: Das Seminar ist auf mind. 25 Pers./ max. 40 Pers. begrenzt.

Teilnehmer: Trainer, Ü-Leiter, Betreuer und sonstige Interessierte

Kosten der Veranstaltung: 45 Euro/Pers. incl. Mittagessen/Brunch

Der Kostenbeitrag wird nach einer schriftlichen Teilnehmerbestätigung fällig.

Die Teilnahme an diesem Seminar wird für die Verlängerung der Trainer-C-Lizenz mit 8 Lehreinheiten (LE) anerkannt.

Meldeschluss ist der 30.09.2012. Es entscheidet der Eingang der Anmeldung.

Die Anmeldung erfolgt schriftlich an: joergf_hess@web.de mit beigefügtem Formular.

Hessischer Ruderverband
Lehre und Ausbildung

Jörg Hess