

Fortbildung im Sportstudio Montabaur

„Körperbildung, die Sucht/Sehnsucht nach dem perfekten Body“

Wann: Samstag: 19.Mai 2018, 8:00 – 18.00 Uhr (Mittagspause 12:00 – 13:00 Uhr)

Wer: Übungsleiter und interessierte Sportlerinnen und Sportler.

Wo: Stadion Mons-Tabor Montabaur/ Sportstudio und Vereinsheim TUS
(8 UE werden für die Lizenzverlängerung vom SBR anerkannt/
Die Teilnahme ist kostenlos)

Referenten: -Dr. Martin Müller, Urologisches Zentrum Montabaur
-Dr. Martin Giese, Sportwissenschaftler
-Klaus Schmidt, Dozent
-Markus Weyers, ehem. Deutscher Meister im Kraftdreikampf, Studioleiter
-Johnny Klein, Student, Duales Studium Sportökonomie

Lehrgangsführung: Albert Kram

Lehrgangsprogramm:

-Albert Kram: Eröffnung und Einführung in die Thematik

-Dr. Martin Müller: Was heißt „perfekter Body“
„Die genetischen Grundlagen des Krafttrainings“
„Die Problematik von Nahrungsergänzungsmitteln“

-Dr. Martin Giese „Wie uns die sozialen Medien manipulieren?“

-Klaus Schmidt: Grundprinzipien der Trainingslehre „Muskeltraining“
„Trainingssteuerung und Trainingsplanung“

**Klaus Schmidt/
Dr. Martin Giese/
Markus Weyers/
Johnny Klein:** Kriterien einer differenzierten Übungsauswahl
Training der Muskulatur nach „Optik und Funktion“
Effektives Muskeltraining mit der Langhantel
Effektives Muskeltraining mit Kurzhanteln
Effektives Muskeltraining mit Maschinen

Anmeldung bis zum 15. Mai im Sportstudio Montabaur.