



HKBV

e.V.



Hessischer Kickbox Verband e.V.

Mitglied im Bundesfachverband für Kickboxen e.V.

Mitglied im Landessportbund Hessen e.V.

St.-Nr. 4225001323-P/G 01

Geschäftsführer HKBV e.V.

Andreas Riem * Wegebach 6 * 34613 Schwalmstadt

Telefon: 0 56 81 – 7 77 95
geschaeftsfuehrer@hkbv.de
www.hkbv.de

Outdoor Funktionaltraining

Lehrgang für Trainer und Übungsleiter

- Ausrichter:** HKBV e.V.
- Ort:** Online (ZOOM) – Die Teilnehmer erhalten eine Einladung per E-Mail, mit dem Link zum Meeting.
- Datum:** **Samstag, 2. Mai 2020**
- Zeit:** 10:00–14:30 Uhr
- Anmeldung:** <https://wako.sportsid.org> (über den Verein)
- Meldeschluss:** 29.04.2020
- Teilnehmer:** Mitglieder der WAKO Deutschland mit WAKO-Sportpass und gültiger Jahressichtmarke **Begrenzte Teilnehmerzahl (20)!**
- Leitung:** Horst Meise (Dozent für Sport und Gesundheit, Verbandssportlehrer)
- Inhalt:** Einführung ins Functional Training

Functional Training hat zum Ziel, Sportler zweckmäßig konditionell auf ihre Sportart vorzubereiten oder Menschen für die körperlichen Herausforderungen des Alltags fit zu machen. Im Vordergrund steht das Training von funktionellen Bewegungsabläufen und nicht das isolierte Training einzelner Muskeln. Die Übungen verbessern die Kraft und Ausdauer und fördern gleichzeitig die Stabilität und Beweglichkeit des Rumpfes sowie das Gleichgewicht und die Koordination. Dabei werden Bewegungsdynamik, Geschwindigkeit, Arbeitsweise den individuellen Anforderungen an eine Sportart oder dem Lebensalltag angepasst.

Dieser Workshop soll zunächst Grundlagen theoretisch vermitteln, um dann typische Übungen für die unterschiedlichen Bewegungskategorien praktisch vorzustellen. Es werden mögliche Zusammenstellungen für Übungsprogramme vorgestellt und in kleinen Workouts ausprobiert.

Die Ausbildung wird mit 4 UE zur Lizenzverlängerung angerechnet.

Materialien: zwei Cola-Flaschen, 1,5 l

Lehrgangsgebühr: 20,- € (per Rechnung)

Offizieller Sponsor des HKBV e.V.

