

ÜL-B Fortbildung

„Krafttraining – 3 * 15 – oder wie trainiere ich richtig?“

Oft wählen Teilnehmer in Kursen intuitiv ihre eigene Belastungsdosierung. Aber führt sie das zum Ziel, oder müssten wir als Trainer dort engere Vorgaben machen? Teilnehmer sind zufrieden, wenn sie ihre Ziele erreichen. Gerade im Funktions-/Krafttraining hat man immer wieder Teilnehmer mit muskulären Beschwerden, die eine Lösung für ihre Schmerzproblematik suchen. Bietet man von einer Übung immer die gleiche Belastungsintensität an, ist es sehr wahrscheinlich, dass die TN ihre Probleme nicht lösen.

Welche Wiederholungs- und Satzzahlen, sowie Belastungsintensitäten sind wofür richtig?

Brauche ich überhaupt Pausen und wenn ja, wie sollen sie gestaltet werden? Woran erkenne ich, dass jemand „richtig“ trainiert.

All diesen Fragen wollen wir auf den Grund gehen. Am Ende des Lehrgangs können wir entscheiden, für wen man welche Belastungshöhe wählt, um gemeinsam das Ziel zu erreichen.

Da es sich um eine **Fortbildung für die B-Lizenz** handelt, können Übungsleiter/innen-C dann teilnehmen, wenn 10 Tage vor Lehrgangsbeginn noch freie Plätze vorhanden sind. Eine Anmeldung sollte bei Interesse frühzeitig erfolgen.

Die Teilnehmer/innen werden gebeten, ihren Getränkebedarf selbstständig zu decken.

Eine Eingangsbestätigung der Anmeldung erfolgt nicht.

Die Teilnehmer/innen werden wenige Tage vor Lehrgangsbeginn mit letzten Informationen per Email versorgt.

Referentin:	Janina Thießel, Lüneburg
Lehrgangsführung:	Hella Rosenbrock, Zeven
Datum:	Sonnabend, den 07.10.2023
Zielgruppe:	Übungsleiter/innen-B „Prävention“ (Die Teilnehmerzahl ist aus organisatorischen Gründen auf 20 begrenzt - Reihenfolge Eingang der Anmeldung)
Uhrzeit:	09:00 Uhr bis 13:00 Uhr (5 LE)
Ort:	Sporthalle in 27404 Heeslingen, Kirchstraße 17
Kosten:	€ 15,- wird per Lastschrift eingezogen
Anmeldung/Kontakt:	KreisSportBund Rotenburg (Wümme) e.V. Sportreferentin-Bildung Hella Rosenbrock, Molkereistr. 30, 27404 Zeven Tel.: 04281-1811 Fax: 04281-2693 Mail: anmeldung@ksb-rotenburg.de