

## dPT WS Stabilisations- und Coretraining

**Datum: Samstag, 27.11.2010**

**Dauer: 6 Einheiten à 60min, 9:00-16:30**

**Kosten (f. externe Trainer): 160€**

**Anmeldung: Dr. Iris Floimayr-Dichtl, iris.floimayr@diepersonaltrainer.at, 0650/ 532 98 63**

**Ort: IGL, Stelzhamergasse 4/3/11, 1030 Wien (Nähe U4/3 Landstraße)**

### Samstag 27.11.2010

Zeit	Theorie/Praxis	Fach	grobe Inhaltsbeschreibung	min	Trainer/in
09:00-09:50	Theorie	Begrüßung, Einführung in das Coretraining	Definitionsklärung, Unterscheidungen im Coretraining, physiologische Mechanismen der Muskelaktivierung, Bedeutung für die Schmerzsymptomatik, spezielle Anatomie und Funktionsweise der autochtonen Muskulatur	50	Miriam
10:00-10:30	Praxis	Übungen	Sensibilisierungsübungen, Aktivierung der unterschiedlichen Muskelschichten, Atmung und Bewegung, Spotting	30	Miriam
10:30-10:55	Theorie	Notizen u. Besprechung der Übungen	Übungen für Anfänger	25	Miriam
11:00-11:30	Pause	Übungen	Übungen für Fortgeschrittene	30	Miriam
10:30-12:00	Praxis/Theorie	Anwendung in der Praxis	Aufgaben des Trainers; methodischer Zugang	30	Miriam
12:00-13:00	Mittagspause				
13:00-13:50	Theorie	Einführung in das Stabilisationstraining	Funktionsweise, Arten des Stabilisationstrainings, Einfluss und Wichtigkeit im (Rücken/Core-)training	50	Miriam
14:00-14:50	Praxis	Gerätekunde	diverse Geräte, diverse Übungen	50	Miriam
15:00-15:50	Praxis	Stundenteile	Aufwärmen, Koordination, Kraft	50	Miriam
16:00-16:30	Praxis/Theorie	Abschluss	Zusammenfassung	30	Miriam

*Änderungen vorbehalten - die Ausbildungsleitung von "die PERSONAL TRAINER"*

**ACHTUNG:** gilt nur für EXTERNE TRAINER:

Anmeldungen werden per mail oder telefonisch bis 19.11.10 entgegengenommen.

Bezahlung bar am Veranstaltungstag möglich oder unter folgender Bankverbindung:

Ges. f. sportwiss. Beratung GesmbH - die Personal Trainer; Easybank BLZ: 14200, Ktnr.: 200 104 64065, "Coretraining"