

dPT WS Koordinatives Krafttr./Slidingtr. mit Teppichfliesen

Datum: Samstag 10.4.2010

Dauer: 9:00-16:30

Kosten: 160€

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

Onlineanmeldung: <http://www.diepersonaltrainer.at/online-anmeldung.html>

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

Sonntag 20.4.08

Zeit	Theorie/Praxis	Fach	grobe Inhaltsbeschreibung	Dauer	Trainer/in
09:00-9:45	Theorie	theoretische Einführung	Grundlagen des Krafttrainings (Krafftähigkeiten, Dimensionen der Kraft, Trainingsmethoden), Vor- und Nachteile von Training an Maschinen/ freien Gewichten/ Training mit Kleingeräten/ Training ohne Geräte, Bedeutung der intermuskulären Koordination & Muskelschleifen, Geätekunde der zum einsatz kommenden Kleingeräte;	0,75	Iris
09:45-11:15	Praxis	Praxisteil	Basisübungen ohne Geräte, Möglichkeiten zur Intensitätsabstufung, Möglichkeiten zur Erhöhung des koordinativen Anspruchs mit Hilfe von Kleingeräten	1,50	Iris
11:15-12:00	Praxis	Workshoparbeit	selbständiges kreatives Erarbeiten von Übungen - Präsentation	0,75	iris
12:00-13:30	Mittagspause				
13.30-14.00	Theorie	theoretische Einführung	Theoretische Basics zum Slidingtraining m. Teppichfliesen (Ziele, Einordnungsmöglichkeit,...), Materialkunde, Verwendung, Vorteile/Nachteile, Zielgruppen, Einsatzmöglichkeiten, Alternativen	0,50	Iris
14.00-15.00	Praxis	Praxisteil 1	Aufwärmen, Mobilisieren, Positionsvarianten, Durcharbeiten des Übungspools, Haltungskorrektur, Intensitätssteigerung, Varianten der Trainingsbelastung	1	Iris
15.00-15.45	Praxis	Praxisteil 2	Spielformen, Partnerübungen, ...	0,75	Iris
15.45-16.30	Praxis	Workshoparbeit	selbständiges kreatives Erarbeiten von Übungen - Präsentation	0,75	Iris

Änderungen vorbehalten - die Ausbildungsleitung von "die PERSONAL TRAINER"

Anmeldeschluss ist der 1.4.2010

Bezahlung bar am Veranstaltungstag möglich oder unter folgender Bankverbindung:

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

Onlineanmeldung möglich unter <http://www.diepersonaltrainer.at/online-anmeldung.html>