

Freizeit- und Breitensportverband NRW e.V. **FBV**



Verband für
Modernen Fünfkampf NRW e.V.



Deutscher Verband
für
Modernen Fünfkampf e.V.

Einladung und Ausschreibung zur Fortbildung: **BodyRock am 18.05.2019 in Lintorf**

Termin	18.05.2019, 10.00 - 17.00 Uhr
Ort	TuSfit, TuS 08 Lintorf e. V., Brandsheide 30, 40885 Ratingen
Leitung	Marin Srsen, Diplomsportwissenschaftler, Kamibo Instruktor, Deepwork Instruktor, Bellicon Instruktor, Five Instruktor, zertifizierter AGR-Therapeut, Rehasporttrainer Orthopädie, Trainer im Gesundheits- und Fitnessbereich
Veranstalter	Freizeit- und Breitensportverband NRW e.V. in Kooperation mit dem Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V.
Gebühren	€ 79,00 pro Teilnehmer Sparkasse KölnBonn, IBAN DE73370501981933195909
Teilnehmerkreis	Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer, Fitnesstrainer, Übungsleiter
Inhalte	Die Nachfrage nach hoch intensivem Training, das den Teilnehmer angeleitet an seine individuelle Leistungsgrenze führt, steigt stetig. BodyRock ist ein Stundenkonzept, das genau diesen Trend aufgreift. Durch die Kombination verschiedener Trainingsmethoden, Belastungsformen und -intensitäten mit Elementen aus den Functional Training wird BodyRock zu einem motivierenden Kursangebot, das den Zielen und Bedürfnissen der Teilnehmer entspricht. Die Fortbildung vermittelt alle Grundlagen zur Durchführung einer BodyRock Stunde (Ziele und Inhalte, Stundenaufbau, Belastungssteuerung, Planung, Durchführung, Stundenbeispiele). Hoher Praxisanteil!
Ziele:	Kurstunden nach dem BodyRock - Konzept aufbauen und durchführen; Zielgruppenspezifische Stundenentwicklung; Übungsvariationen zur individuellen Belastungssteuerung gezielt einsetzen
Teilnehmerzahl	Mindestteilnehmerzahl 8, maximale Teilnehmerzahl 20
Abschluss	Zertifikat, 8 LE zur Lizenzverlängerung der ÜL C Lizenz und der ÜL B Fitnesstrainer, ÜL P Bewegung