

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 Funktionelles Training

Termin	09.11.2019, 09.00 - 17.00 Uhr
Ort	Haaner Turnverein 1863 e.V., Turnstraße 25a, 42781 Haan
Leitung	Ulrich Herbeck, Diplomsportlehrer, Spiraldynamikfachkraft Level Advanced, Privatdozent an diversen Physiotherapie- und Krankengymnastikschulen mit den Schwerpunkten Biomechanik und Behandlung orthopädischer Krankheitsbilder, Dozent des VDB, viele Jahre Leiter eines ambulanten Rehabilitationszentrums im Rahmen der EAP/AOTR.
Veranstalter	Freizeit- und Breitensportverband NRW e.V. in Kooperation mit dem Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V.
Gebühren	€ 79,- pro Teilnehmer für Mitglieder des FBV und LV MFK, € 89,- pro Teilnehmer für Externe. Sparkasse KölnBonn, IBAN DE73370501981933195909
Teilnehmerkreis	Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer, Fitnesstrainer, Übungsleiter, die im Kurs- und/oder Gerätetraining tätig sind
Inhalte	Was will ich erreichen? Welche Zielsetzung hat mein Training auf der Trainingsfläche oder im Kurs? Die Fortbildung behandelt die Aspekte Koordination, Mobilität, Vorbeugung von Haltungsdefiziten und Dysbalancen sowie Gelenkpflege. Zentraler Aspekt der Fortbildung ist die praktische Arbeit. Die Theorie wird knapp und prägnant gehalten. Im Vordergrund stehen funktionelle Geräte wie Theraband, Seilzug oder Schlingentrainer.
Ziele:	Sie erhalten ein grundlegendes biomechanisches Verständnis für ein funktionelles Training und entwickeln Ideen zur Umsetzung auf der Trainingsfläche und im Kurs.
Teilnehmerzahl	Mindestteilnehmerzahl 8, maximale Teilnehmerzahl 20
Abschluss	Zertifikat, 8 LE zur Lizenzverlängerung der ÜL C Lizenz und der ÜL B Fitnesstrainer, ÜL P Bewegung Moderner Fünfkampf