

FORTBILDUNG AUFWÄRMEN UND COOLDOWN IM LAUF-/WALKINGTREFF

Alle Interessierten erlangen Kenntnisse und die Fähigkeit, ein angepasstes Aufwärm- und Cooldown-Programm in Freizeitsportgruppen zu gestalten.

09.03.2019 **Sersheim** **A 18.09.2019**

FORTBILDUNGSINHALTE

- Die wichtigsten Muskelgruppen
- Energiebereitstellung
- Trainingsgrundsätze
- Kräftigen und Dehnen anhand von Beispielen
- Aufbau eines Aufwärm- bzw. Cooldown-Programms
- Variation, Motivation und Anleitung
- Selbständiges Erarbeiten einer Aufwärm- bzw. Cooldown-Einheit

FORTBILDUNGEN

KOSTEN

40 € (ohne Verpflegung)

REFERENTEN

Lehrteam Freizeit-, Lauf- und Gesundheitssport WLW

LIZENZVERLÄNGERUNG

8 LE Trainer-C Breitensport (BLV/WLV)

ONLINE-ANMELDUNG

www.wlv-sport.de ► Bildung