



Funktionales Training Handball

Vera van Ool

5. März 2022, 10:00 - 15:00 Uhr
DJK Germania Oppum,
Engelbert-Heß-Halle
Schmiedestraße 98, 47809 Krefeld
15€ für DJK'ler, Externe 25€

Funktionales Training bedeutet, dass nicht nur einzelne Muskelgruppen, sondern ganze Muskelketten und Bewegungseinheiten trainiert werden. Dies ist insbesondere in einer komplexen Sportart wie Handball besonders sinnvoll, zum einen um die Leistungsfähigkeit zu steigern, zum anderen um Verletzungen vorzubeugen. Die Fortbildung zeigt Übungen und Methoden um die Handballer*innen fit für die Saison zu machen. Daher findet diese Fortbildung zum Ende der Saison statt, um Trainer*innen Ideen für die nächste Saisonvorbereitung zu geben.

Inhalte:

- Funktionelle Übungen für Handballer*innen
- Methoden zur abwechslungsreichen Gestaltung des funktionellen Trainings
- Besonderheiten des Trainings für Handballer*innen

DJK Sportverband DV Aachen e.V.
Eupener Str. 136a
52066 Aachen
0241/41353-17
anmeldung@djk-dv-aachen.de
www.djk-dv-aachen.de



Wird mit 6 Lerneinheiten
als Fortbildung für die
ÜL-C Lizenz in der DJK
anerkannt!