



Funktionales Training Leichtathletik

Vera van Ool

26. März 2022, 10:00 - 15:00 Uhr
DJK Kleinenbroich,
Dreifachsporthalle, Von-Staufenberg-Str. 54,
41352 Korschenbroich-Kleinenbroich
15€ für DJK´ler, Externe 25€

Funktionales Training, auch funktionelles Training genannt, spricht nicht nur einzelne Muskelgruppen, sondern ganze Bewegungseinheiten an. Insbesondere bei einer so vielfältigen Sportart wie Leichtathletik ist ein umfassenderes Training sehr sinnvoll. Zum Einen zur Verbesserung der Grundfitness und zum Zweiten zur Verletzungsprävention. Die Fortbildung zeigt sowohl Übungs- als auch Methodenvarianten um das Krafttraining nicht nur funktional, sondern auch abwechslungsreich zu gestalten.

Inhalte:

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