



## M5 – KRAFTTRAINING: BODY WEIGHT & FREE EXERCISES

### 2-tägiger Lehrgang

**Übungspower und Übungsgestaltungskennntnis für Personal Trainer, Therapeuten und Presenter.**

### Referent

Der Lehrgang wird von Dr. Axel Gottlob persönlich referiert und angeleitet.

### Zielgruppe

- Personal Trainer
- Group Fitness Presenter
- Pilates-Trainer
- Athletiktrainer
- Physiotherapeuten
- Sporttherapeuten
- Fitnesstrainer
- Sportlehrer

### Über den Lehrgang

Übungen gibt es viele! Die Übungsbücher und YouTube-Kanäle sind voll davon. Aber nicht alles was abgebildet ist und motivierend vorgezeigt wird, ist effektiv. Es kommt auf die vielen Details an, ob eine Übung funktionell, ineffektiv oder gar kritisch ist.

In diesem Lehrgang erlernen Sie nicht nur 130 hocheffektive Übungen, sondern vor allem auch die Strategien des sinnvollen Übungsdesigns: Die richtige Adaptation an die Fähigkeiten des Übenden, die Widerstandsquelle optimal einzusetzen, die Widerstandskurve richtig zu modulieren und vieles mehr. Unverzichtbar für jeden Personal Trainer und Therapeuten.

### Lehrgangsinhalte

- Funktionelle freie Krafttrainings-Übungen für jede Körperregion und in komplexen Bewegungsabfolgen – ohne Maschinen oder stationären Equipments – im Outdoor-Bereich, im Kursraum, in einer Turnhalle oder in der Praxis
- Einsatz von Widerstandsquellen wie Body Weight, Eigenkraft, Tubes, Therabänder, Kurzhanteln, Langhanteln, Bälle, Holzstäbe, Reibungskräfte, Towels, Partnerkraft, Trainerwiderstand und auch neuen Systemen

- Bisher publizierte Übungen mit den obigen Widerstandsquellen werden kritisch analysiert, funktionell verifiziert und technisch verbessert
- Entdecken Sie ein komplett zusammengestelltes Body Weight und Body Resistance Workout. Raffinierte Übungen für überall – überschwellig und funktionell
- Personal Trainer und Therapeuten erlernen Strategien, wie sie sich als Widerstandsquelle einbringen, als kinematischer Übungsformer fungieren, die jeweiligen Widerstandskurven modulieren und eine optimale Individual-Adaptation bewirken.
- Sie entdecken die notwendigen Strategien, mit denen sich elastische Resistance-Exercises auch wirklich breitbandig funktionell einsetzen lassen.
- Ein Handtuch und ein Holzstab werden in Ihren Händen zu einem höchst effektiven Trainingstool. Ganzkörper-Training vom Feinsten.
- Sie erhalten ein präzises biomechanisches Übungsverständnis und die relevanten Kenntnisse der Widerstandseinleitung, Widerstandsrichtung und Übungswinkel.
- Damit Body Weight und Body Resistance Übungen funktionell und vor allem spitzenbelastungsbefreit durchgeführt werden können, sind spezifische Techniken zu berücksichtigen. Erlernen Sie das biomechanische Feintuning.
- Sie erfahren Group-Fitness taugliche Übungen für Core Stability, Body Performance und knackige Körperformung zum Einsatz in kraftorientierten Lehrgängen, in HIIT-Parcours oder für totale Rundum-Fitness Angebote.
- Dauerbelastungen, denen Presenter ausgesetzt sind, werden analysiert und entsprechende verletzungsvorbeugende Trainingsmaßnahmen erläutert.
- Übungseinsatz für alle Altersstufen: Für Kinder und Jugendliche in Schulen oder Outdoor bis hin zum Trainingseinsatz für Ältere und alte Menschen
- Wir praktizieren über 130 funktionelle und differenzierte Übungen.

### Veranstaltungsort

Die Ausbildung findet im Raum Heidelberg / Stuttgart statt.

### Preise

- Pro Teilnehmer: **459,- Euro** (+ MwSt. = 546,21 Euro)
- Ab 2 Teilnehmern: **je 439,- Euro** (+ MwSt. = 522,41 Euro)
- Ab 3 Teilnehmern: **je 429,-Euro** (+ MwSt. = 510,51 Euro)

### Urkunde

Die Lehrgangs-Teilnahme wird mit einer Urkunde unter Angabe der Lehrgangsinhalte bestätigt.