



DTA - DIFFERENZIERTE TRAININGSPLANUNG - ADVANCED

2-tägiger Lehrgang

Aufbauend auf den Lehrgang „M4 Differenzierte Trainingsplanung – Tools“ vertiefen wir in diesem Kurs Trainings-Programmierungen für Sportler ausgewählter Sportarten, für junge und alte Menschen und für Reha-Sportler. Ein Schwerpunkt stellt dabei die so oft unterschätzte Gelenkstabilisierung und Verletzungsprophylaxe dar. Das Repertoire an Trainingsstrategien wie Exzentrisches Training, Sensomotorisches Krafttraining und Funktionelles Athletiktraining wird in Theorie und Praxis erweitert. Des Weiteren gehen wir auf die Evaluation von Trainings-Equipment und auf die Aspekte des Dopings ein.

Referent

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

Zielgruppe

- Personal Trainer
- Trainer für Sportarten wie Tennis, Golf, Fußball, Ski- und Schwimmsport, Athletik, CrossFit und Bodybuilding
- Trainer für Kinder/Jugendliche
- Trainer für Ältere
- Physio- und Sporttherapeuten
- Master Fitnesstrainer, Master Personal Trainer, Master Trainer
- Leistungssportler unterschiedlicher Sportarten
- Leser des Buches „Differenziertes Krafttraining“

Lehrgangsinhalte

- Gelenkkompetenz und Verletzungsprophylaxe mit entsprechenden Trainingskonsequenzen für CrossFit, Athletiktraining, Fußball, Golf, Tennis, Schwimmen, Kampfsport, Bodybuilding und Skisport
- Konkrete Trainingsplanungen zur Performance-Steigerung in Sportdisziplinen wie:
 - ▶ Tennis
 - ▶ Golf
 - ▶ Fußball
 - ▶ Skifahren
 - ▶ CrossFit
 - ▶ Wettkampf-Bodybuilding
 - ▶ Schwimmen

- Trainingsplanung im Reha-Sport
- Exzentrisches Krafttraining in Theorie und Praxis
- Sensomotorisches Training im allgemeinen und sensomotorisches Krafttraining im Speziellen – Theorie und Praxis
- Trainingsequipmenteinsatz u.a. von: Bulgarian Bags, Indian Clubs, Battleropes, Gewichtsschlitten, Towels, Instabilities, Free Weights
- Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen
- Krafttraining mit Älteren und alten Menschen
- Aspekte des Dopings
Leistungsförderliche Elemente und Trainingskonsequenzen, Gesundheitliche Schäden, Kulturelle Einflüsse, Wahrheiten im Leistungs- und auch Freizeitsport; Ethische Aspekte
- Einsatz und Bewertung von Trainingsequipment
Was sind die wichtigsten Elemente einer Trainingsmaschine? Wie beurteilt man Übungskinetik, Bewegungs-Drehachsen oder Equipment-Ergonomie?
Analysetools für Auswahl und Zusammenstellung optimalen Trainingsequipments.

Veranstaltungsort

Die Ausbildung findet im Raum Heidelberg / Stuttgart statt.

Urkunde

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