

Hochschulsportverband Niedersachsen/Bremen (HVNB)

Hannover, den 14.08.2024

Übungsleitenden-Fortbildung

Thema: „Die drei Grundübungen - Bankdrücken, Kniebeuge und Kreuzheben“

Termin, Uhrzeit: 13.12.2024, 10:00 -17:00 Uhr

Ort: Zentrum für Hochschulsport Hannover

Zielgruppe: Trainer*innen (Fitnessstudio), Kurs- und Übungsleiter*innen, Sportwissenschaftler*innen

Kosten:	HVNB-Mitglieder	0,00 EUR
	Reuegeld bei Nichtteilnahme*	30 EUR
	Region Küste	10 EUR
	Externe	30 EUR

Teilnehmende: max. 20

Inhalte und Ziele:

Die drei Grundübungen Bankdrücken, Kniebeuge und Kreuzheben sind hervorragende Techniken. Bei richtiger Anwendung und Hilfestellung sind diese vielseitig einsetzbar, sozusagen „Alleskönner“. Sowohl im Freizeitsport, als auch im Leistungssport erhöhen sie nicht nur das gesundheitliche Wohlbefinden, sondern sind zudem ein starker Partner in der Verletzungsprävention und unterstützen die Sprint- sowie Sprungleistung positiv. Allerdings nur, wenn die Techniken am individuellen Körper richtig ausgeführt werden! In diesem Workshop lernst du:

- Präzise Anleitung der Übungen
- Übungen leichter oder schwerer zu gestalten (Regression & Progression)
- Coachingmöglichkeiten, welche du bei entsprechenden Fehlerbildern nutzen kannst
- Anleitung zur Vorbereitung auf eine langfristige Trainingsplanung im Hinblick auf die Zieltechniken (Bankdrücken, Kniebeuge, Kreuzheben)

Referent: Damien Lewis

Hauptberuflicher und selbstständiger Athletiktrainer mit 12 Jahren Erfahrung im Fitness- und Ausbildungswesen. Seit 10 Jahren aktiv als Ausbilder für Trainer:innen im Personal Training, Fitnesstraining und Übungsleitungen des Breitensports in verschiedensten Verbänden sowie Institutionen (NTB, FWD im Sport, LSB, Akademie für Sport & Gesundheit, Deutscher Wellenreitverband). Referent im BGM. Stationen als Athletiktrainer: Hannover 78 Rugby (Bundesliga Nord/Ost), niedersächsischer Rugbyverband (U18 & U16), Personal Training im American Football (Eintracht Hildesheim). Weitere Infos auf www.dl-athletics.com

Leistungen: Seminarunterlagen

Anmeldung: bis 06.12.2024 unter https://db.zfh.uni-hannover.de/angebote/Wintersemester_2024_2025/_Fortbildungen.html

Passwort: CAFIFobi24

Kontakt: Lena Hebel (hebel@zfh.uni-hannover.de); Tel: 0511/76214283

*Das Reuegeld für HVNB-Mitglieder entfällt bei Absagen, die bis zum Anmeldeschluss eingehen oder bis zu 7 Tage nach dem Fortbildungstermin mit einem ärztlichen Attest belegt werden. Unangekündigtes Nicht-Erscheinen wird grundsätzlich mit Reuegeld geahndet.