

# Hochschulsportverband Niedersachsen/Bremen (HVNB)

Hannover, den 12.12.2024

## Übungsleitenden-Fortbildung

**Thema: "Flexi-Bar & XCO" - Core-, Functional- und Stability-Training**

**Termin, Uhrzeit:** 15.02.2025, 10:30-16:30 Uhr

**Ort:** Zentrum für Hochschulsport Hannover

**Zielgruppe:** Fitness- & Gesundheitstrainer\*innen, Kurs- und Übungsleiter\*innen, Sportwissenschaftler\*innen

**Kosten:**

HVNB-Mitglieder	5 EUR
Reuegeld bei Nichtteilnahme*	10 EUR
Region Küste	10 EUR
Externe	30 EUR

**Teilnehmende:** max. 20

**Inhalte und Ziele:**

Für mehr Abwechslung in deinem Kursangebot und Training:

Der Flexi-Bar ist eine dünne Metallstange mit leichten Gewichten an den Enden. Der Stab soll während der Übungsphase in Schwingung gehalten werden, was die Tiefenmuskulatur, insbesondere die tief- und medially liegenden Rückenstrecker, die Bauchmuskulatur und den Beckenboden trainiert. Muskuläre Disbalancen werden positiv beeinflusst und Verspannungen können sich lösen. Der XCO Trainer bildet und tont Muskeln sehr effektiv. XCO bietet ein komplettes Körper Work-Out an. Perfekt für den Haus-, Klinik- oder Studiogebrauch. Er verbessert den Muskeltonus und die Definition und steigert gleichzeitig die kardiovaskuläre Fitness. Die 3-Dimensionale Muskelstruktur und die verbundenen Muskeln werden gestärkt.

Neben praktischen Einheiten werden folgende Inhalte thematisiert:

- Umgang & Technik mit den Tools Flexi-Bar & XCO
- Indikatoren & Kontraindikatoren der Nutzung
- sportmedizinischer Exkurs
- Theorie und Praxisimpulse im Core-, Functional-, und Stability-Training
- 

**Referent: Björn Höhne**

Seit 26 Jahren nebenberuflich- und zeitweise hauptberuflich als Trainer, Berater und Ausbilder im Fitness- und Gesundheitsbereich. Seit 15 Jahren Triathlon und einhergehende Expertise im Bereich Trainingssteuerung & -planung.

Referenzen: Referent/ Ausbilder & Presenter für Flexi-Sports/ Perform Sports, T-Bow, DTB, NTB, IFAA; Fitnessfachwirt (IHK), Fitnesstrainer (DSSV), Core Training, Intensitätssteuerung, Faszientraining, Verletzungsprophylaxe, Gesundheitstrainer, Sportrehatrainer, Ernährungstrainer, Natural Running, Kineso-Taping, Medical Flossing, Aero Step, Flexi-Bar, Xco-Trainer, Xcos-Walking & Running, T-Bow, Iron-System, Box Contition Plus, Thai-Bo, Fighting Fit, Step, Indoor-Cycling, Gründer und Geschäftsführer Body Lounge e.K.

**Leistungen:** Seminarunterlagen

**Anmeldung:** bis 07.02.2025 unter [https://db.zfh.uni-hannover.de/angebote/aktueller\\_zeitraum/Fortbildungen.html](https://db.zfh.uni-hannover.de/angebote/aktueller_zeitraum/Fortbildungen.html)  
**Passwort:** HVNBZfHCuS0225  
**Kontakt:** Beatrice Last (last@zfh.uni-hannover.de) Tel: 0511/76212268

\*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.