

Datum: Samstag: 04.09.2010
Uhrzeit: 09:00 - 18:00 Uhr
Ort: Sportfabrik Beuel
Auguststr. 32
53229 Bonn
Kosten: Mitglieder: 40 Euro
Externe Teilnehmer: 80 Euro
Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

Athletik-Training im Alter?! **Der etwas andere funktionelle Ansatz im Alterssport**

Wie macht man das denn? Wir liefern die Antwort! Neben Informationen zu den funktionellen Aspekten des Athletiktrainings im Alter erläutern wir auch die theoretischen Hintergründe der Themenbereiche „Kraftverlust im Alter“, „Grundlagen des funktionellen Trainings“ und setzen diese in Bezug zu einem ganzheitlichen Rehabilitations-sportkonzept.

Das wichtigste aber: die praktische Umsetzung der Inhalte! Hierbei wird für die verschiedenen Bereiche wie „Core“- Krafttraining sowie des „Power“-Training die ganzheitliche Herangehensweise eines Athletiktrainings im Alter aufgezeigt und erarbeitet, wie dieses Konzept mit viel Spaß und Freude in der Gruppe praktisch umgesetzt werden kann. Ein Vertreter des BSNW wird am Ende der Veranstaltung einen kurzen Überblick über aktuelle Ereignisse in der Verbandsstruktur geben.

Das Fazit der Veranstaltung wird sein: Athletiktraining im Alter? Ach so macht man das!

Inhalt:

1. Theorie

- Kraftverlust im Altersgang
- Funktionelles Training
- Einbindung in das Konzept des ganzheitlicher Rehabilitationssport
- Kurzes Update der Verbandsstruktur des BSNW

2. Praxis, Praxis, Praxis...

- Warm up (funktionelles Aufwärmen: Triggern; Selbstmassage; Myofasziale Dehnungen; dynam. Dehnen; ZNS- Stimulierung)
- Besonderheiten der Koordination und des Gleichgewichts
- Core Training
- Krafttraining
- Power-Training

unter Berücksichtigung der Besonderheiten des ganzheitlichen Rehabilitationssports.

Referent: Lars Lienhard

- Sportwissenschaftler M.A.
- Functional Movement Screening - Specialist
- Experte für funktionelles Training und Athletik-Training

- Fitnesstrainer
- Personal Trainer
- Coach für Leichtathleten