

FITNESS & SPIEL

ZERTIFIKAT

(Teilnahmebestätigung und zertifizierte Fortbildungsbescheinigung)

Unter dem Begriff Fitness wird die allgemeine körperliche Leistung und das körperliche sowie mentale Wohlbefinden definiert. Dieser anerkannte sportliche Fachbereich ermöglicht es vielen Sporttreibenden abwechslungsreich, ganzheitlich und gesundheitsorientiert ihre Leistungsfähigkeit zu optimieren und das Wohlbefinden ebenso wie das Körpergefühl zu verbessern.

„FITNESS DRÜCKT DAS VERMÖGEN AUS, IM ALLTAG LEISTUNGSFÄHIG ZU SEIN UND BELASTUNGEN EHER STANDZUHALTEN.“

Anfangs nur als „Trend“ beschrieben, erlangte Fitness als Sportart bis heute besondere Beliebtheit, weil die Zielsetzungen & Wünsche jedes einzelnen Athleten durch Möglichkeiten der Trainingsgestaltung und Intensität individuell berücksichtigt werden können.

Fitness ist seit Jahren ein fester Bestandteil des schulischen Curriculums und wird in der Sportwissenschaft als große Säule der holistischen körperlichen und mentalen Stärkung definiert. Die Fortbildung beleuchtet die Trainingswissenschaftlichen Hintergründe und gibt einen Einblick in die Vielzahl an Methoden und Möglichkeiten der Planung und Durchführung.

AUFBAU

1. Diskurs „Vom Fitnessboom der 80er bis heute“
2. Basis Übungen im Überblick: Theorie und Praxis
3. Das Holistische Trainingsprinzip
4. Fitness für die Kita, Schule und den Vereinssport
5. Fitness und Spiel
6. Vorteile des Bodyweight Trainings / Training ohne Geräte
7. Körperliche und mentale Leistungsfähigkeit
8. Trends und Tipps

FORTBILDUNG

- ab 5 bis max 12 Teilnehmer
- 6-stündiger interaktiver Workshop
- Teilnehmerbescheinigung / Zertifizierte Fortbildung - Lehramt

Kosten 169€ inkl. MwSt.

BOOK NOW