

Online-Seminar zu „Neues vom Krafttraining“

Referat Breiten-, Freizeit - und Gesundheitssport

Zur Bewältigung des Alltags, für eine straffe Figur, zur Verbesserung einer sportlichen Leistung, für eine gute Haltung oder zur Linderung von Knie- oder Rückenschmerzen – Krafttraining ist unerlässlich!

Wie sieht effektives Krafttraining aus? Was passiert im Körper durch Krafttraining? Welche Rolle spielt die 'Time under Tension' beim Krafttraining?

Schon mal was von longitudinaler Hypertrophie gehört? Welche Zusammenhänge gibt es zwischen Krafttraining und Dehnen? Warum ist die Unterscheidung zwischen Kraftausdauer- und Hypertrophietraining überflüssig?

Diese und viele weitere Fragen rund um das Krafttraining werden in diesem Online-Seminar beantwortet und anschaulich erklärt.

Weitere Informationen:

Termin: Freitag, 12. März 2021, 18.30 – ca. 20.30 Uhr

Teilnehmer: Übungsleiter und weitere Interessierte

Referent: Gerald Lechner, Ulm



- Sport- und Biologielehrer am Wirtschaftsgymnasium Ulm
- Trainer „B“ und Reha-Trainer
- Ausbilder von Übungsleitern und Trainern im Schwäbischen und Deutschen Turnerbund und Referent bei Fachtagungen und Sportkongressen

Lizenz: 2 LE

Anmeldung:

Nach schriftlicher Anmeldung beim Referat Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport im Sportkreis Böblingen (rebmann@sportkreis-bb.de) und der Überweisung von **5,00 Euro** auf das Konto des Sportkreises (IBAN DE06 6035 0130 0000 0380 65) erhalten die Teilnehmer rechtzeitig vor dem Seminar weitere Informationen.

Plattform: Webex

Technische Voraussetzungen: Computer, Laptop oder Tablet und Emailadresse