

INFORMATIONSBLATT FOLGE 519

Bodyweight Training

Kurs Nr.: 0942

Short Facts

- Teilnahmebestätigung des Universitätssportinstituts Wien
- Dauer 2 Tage
- Umfang 8 UEH
- Sprache Deutsch
- Kosten: € 75,- Studentenpreis,- / € 90,- Normalpreis

Termine und Ort

Fr., 15.04.2016, 17.00 - 20.00 Uhr, SR 1 USZ II und Calisthenicsanlage USZ I
Fr., 29.04.2016, 17.00 - 20.00 Uhr, SR 1 USZ II und Calisthenicsanlage USZ I

SR1, USZ II, Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien
Calisthenicsanlage, USZ I, Auf der Schmelz 6A, 1150 Wien



Inhalte

Der praxisorientierte Unterricht beinhaltet das detaillierte Erlernen wesentlicher Bewegungen (Human Movements) sowie den methodischen und progressiven Aufbau von Kräftigungsübungen. Durch Variationen der jeweiligen Basisübung und einer Veränderung der Lasthebel wird die Belastung individuell dosiert und ein adäquater Mindestreiz erzielt.

Lernen Sie die großen Vorzüge dieses adäquaten Widerstands kennen und wie sich dieser auch ohne Zusatzequipment erreichen lässt.

Nach Abschluss dieses Kurses verfügen Sie über das notwendige Wissen und die Grundlagen, um richtiges und zielführendes Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht zu vermitteln. Theorie - gekoppelt mit viel Praxis, von der Sie auch persönlich profitieren.

- Großes Übungsrepertoire
- Richtige Ausführungen
- Intensivierungstechniken – von statischen Positionen über asymmetrische Bewegungen bis hin zu plyometrischen Belastungen.
- Trainingsplanung

Aufbau

1. Upper Body Strength
2. Lower Body Strength
3. Core Strength

Vorraussetzungen

- Körperliche Fitness
- Abschluss einer Ausbildung im sportlichen Bereich von div. Institutionen
- Unterrichtserfahrung wäre von Vorteil

Abschluss

Die TeilnehmerInnen erhalten nach positiver Absolvierung des Fortbildungskurses eine Teilnahmebestätigung über den absolvierten Kurs.

Kosten

Studentenpreis € 80,- / Normalpreis € 95,-
(exkl. Skript)

Anmeldung

- ab 17.02.2016
- an den Kassen auf der Schmelz 6a, 1150 Wien
oder
- Online siehe www.usi.at unter Kursprogramm Onlineanmeldung



Änderungen der Kursleitung vorbehalten!