

Ausgleichstraining - biomechanische Grundlagen

04.02/05.02.2023 Augsburg

1. Ziel des Lehrgangs

Wiederherstellung der biomechanischen Grundlagen des menschlichen Körpers mit dem Ziel der Verletzungsprophylaxe und Körperhaltungsoptimierung als Grundlage für leistungsbezogenes Training.

2. Inhalte

Wir analysieren die Grundfunktionen des menschlichen Körpers und entdecken Limitationen bzw. Blockaden, die unsere Körperhaltung, Atmung und letztlich Leistungsfähigkeit einschränken. Gelingt es uns, diese Blockaden zu lösen, setzen wir damit den Grundstein für bessere Trainingserfolge und schaffen einen entscheidenden Schritt zur nachhaltigen Verletzungsprophylaxe der Athleten. Intelligente Trainingssteuerung sollte den Fokus auf die biomechanischen Grundlagen, die dem Menschen evolutionär zu Grunde liegen richten – diese lernen wir in diesem Workshop kennen.

3. Voraussetzungen

- Anmeldung mit dem Anmeldeformular
- Trainer C/B Leistungs- oder Breitensport
- Wünschenswert Regionenkadertrainer- oder Leistungssporttrainer Talentsichtungszentren (TSZ) des BFB; mind. Trainer einer Wettkampfgruppe o.ä.
- Offenheit für die Sache und Kreativität
- Mitgliedschaft in einer Mitgliedssektion/verein des Bergsportfachverbandes

4. Lehrgangsdaten

Datum	04.02.-05.02.2023
Lehrgangsbeginn	Samstag, 04.02.2023 – 10:00 Uhr DAV Kletterzentrum Augsburg Landesleistungszentrum Bayern
Lehrgangsende	Sonntag, 05.02.2023 ca. 14:00 Uhr

Meldeschluss	08.01.2023
Ort	DAV Kletterzentrum Augsburg Landesleistungszentrum Bayern Ilsungstraße 15b 86161 Augsburg
Kursgebühr	50,00€ - die Kosten werden zu Lehrgangsbeginn von dem bei der Anmeldung angegebenen Konto abgebucht
Ausrüstung	Kletter- und Boulderausrüstung Sportbekleidung Block und Stift, alternativ Tablet
Unterkunft	Wird noch bekannt gegeben. Die Unterkunft wird automatisch mit der Anmeldung gebucht!
Lehrgangsleiter	Ines Dull (Landestrainerin Bayern)
Ausbilder	Matthias Maier (Personal Trainer aus Augsburg – mm-training)
Teilnehmerzahl	max. 12
Anreise	Solltet ihr den Anreizezeitpunkt nicht einhalten können, informiert bitte den Lehrgangsleiter.
Fortbildungspflicht	Der Kurs wird zur Lizenzverlängerung durch den DAV anerkannt.
Sonstiges	Für Rückfragen und Auskünfte steht Euch die BFB-Geschäftsstelle gerne zur Verfügung: Tel.: +49 89 262048 540 Mail: lehrgaenge@bergsportfachverband.de