

Seminarangebot

Schlingentraining (TRX®) * Kettlebelltraining * SMR-Rolle

Einführung in das Schlingentraining (TRX®) & Muskelregeneration mit der SMR-Rolle

Die Rumpfmuskulatur ist Basis für Stabilität, Balance sowie kraftvolle und zugleich gesunde Bewegungen. Sie reguliert die Flexibilität im Körper und beeinflusst die gesamte Koordination und Leistungsfähigkeit. Eine schwache Rumpfmuskulatur ist einer der Hauptgründe für Rückenschmerzen.

Trotz dieser Tatsachen wird auf ein gezieltes Training oft verzichtet. Mit dem Schlingentraining am Beispiel des TRX® dagegen wird die Rumpfmuskulatur automatisch aktiviert, denn bei jeder Übung setzt der Sportler das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand ein. Über eine Vielzahl an Muskelgruppen, besonders im Rücken- und Bauchbereich, muss eine Grundspannung aufrecht erhalten werden.

Dies stärkt zugleich die Tiefenmuskulatur, welche nicht willentlich angesteuert werden kann und viele Trainingsgeräte nicht erreichen. Sie ist wie eine starke Rumpfmuskulatur Basis für einen dauerhaften Erfolg ohne muskuläre Dysbalancen.

Im Anschluss werden wir mit der SMR-Rolle arbeiten, um Verspannungen nach dem Schlingentraining wieder zu lösen.

Seminarleiter Stephan Erdmann | bewegungsfelder

Einführung in das Kettlebelltraining & Muskelregeneration mit der SMR-Rolle

Im Gegensatz zu vielen Trainingsgeräten in Fitnessstudios sind Kugelhanteln freie Gewichte und sprechen nicht isolierte Muskeln, sondern Muskelgruppen im ganzen Körper an – jede Übung ist zugleich auch eine Koordinationsaufgabe.

Das Ziel beim Training mit der Kugelhantel ist es vor allem, funktionale Kraft, Explosivkraft und Stabilität aufzubauen und das Herz-Kreislauf-System sowie Sehnen und Bänder zu stärken. Besonders fördernd wirken die Übungen auf die Kraft im Zentrum des Körpers im unteren Rücken- und Hüftbereich.

Aus diesen Gründen sind Kugelhanteln bei Sportlern beliebt, die in hohem Maße auf funktionale Kraft, Explosivkraft und Kraftausdauer angewiesen sind.

Im Anschluss werden wir mit der SMR-Rolle arbeiten, um Verspannungen nach dem Kettlebelltraining wieder zu lösen.

Seminarleiter Stephan Erdmann | bewegungsfelder



Seminarangebot

Schlingentraining (TRX®) * Kettlebelltraining * SMR-Rolle

Termine und Uhrzeiten

Samstag 16.3.13

S1	09.30-11.30	TRX & SMR
S2	12.00-14.00	Kettlebell & SMR
S3	14.30-16.30	TRX & SMR
S4	17.00-19.00	Kettlebell & SMR

Samstag 23.3.13

S5	09.30-11.30	Kettlebell & SMR
S6	12.00-14.00	TRX & SMR
S7	14.30-16.30	Kettlebell & SMR
S8	17.00-19.00	TRX & SMR

Informationen

Teilnehmerzahl:	Maximal 5 Teilnehmer pro Seminar
Seminarlänge:	2 Stunden pro Seminar
Vorkenntnisse:	keine nötig
Mitzubringen:	Sportkleidung, Handtuch, optional Duschzeug, Getränke (auch zu kleinen Preisen bei bewegungsfelder)
Seminarleiter:	Stephan Erdmann
Seminarort:	bewegungsfelder GmbH, Präventions- und Höhenzentrum NRW Veronikastr. 2, 45131 Essen www.bewegungsfelder.de
Achtung:	Aufgrund der starken körperlichen Belastung wird eindeutig davon abgeraten, zwei Seminare an einem Tag zu besuchen!!

Wer auf den Geschmack gekommen ist, hat im Anschluss die Möglichkeit Kettlebells, Schlingentrainer oder Rollen bei bewegungsfelder zu erwerben. **ERG-Mitglieder erhalten 10% Rabatt!**

Anmeldung (bis 8.3.)

Wer dabei sein möchte meldet sich bitte mit folgenden Daten per Mail bei Jule Schwarz unter jule@erg1900.de an.

- Vorname, Name, Emailadresse
- gewünschte(s) Seminar(e) unter Angabe der Seminar-Nummer(n) (**S1-8 siehe oben**)
- ERG-Mitglieder haben Vorrang. Es werden Bestätigungen mit Zahlungsinformationen per Mail versendet. Die Seminare sind im Voraus zu zahlen. Die Anmeldung wird erst mit Geldeingang gültig.

Preise

- **ERG-Mitglieder**
Seminar „Einzel“ 5 Euro
Seminar „Doppel“ 10 Euro
- **ERG-Friends**
Seminar „Einzel“ 20 Euro
Seminar „Doppel“ 35 Euro

