

# Seminarangebot der Essener Radsportgemeinschaft 1900 e.V.

## Schlingentraining (TRX®) \* Kettlebelltraining \* SMR-Rolle

### Schlingentraining (TRX®), Kettlebelltraining & 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 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](#)

### Termine und Uhrzeiten

#### Einsteigerseminar

<b>S1</b>	<b>Sa 8.11.2014</b>	13-15 Uhr	TRX / Kettlebell / SMR
<b>S2</b>	<b>Sa 15.11.2014</b>	13-15 Uhr	TRX / Kettlebell / SMR

#### Aufbauseminar Fortgeschrittene

<b>S3</b>	<b>Sa 22.11.2014</b>	13-15 Uhr	TRX / Kettlebell / SMR
<b>S4</b>	<b>Sa 29.11.2014</b>	13-15 Uhr	TRX / Kettlebell / SMR

### Informationen

Teilnehmerzahl:	Maximal 5 Teilnehmer pro Seminar
Seminarlänge:	2 Stunden pro Seminar
Vorkenntnisse:	keine bzw. Einsteigerkurs
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   <a href="#">www.bewegungsfelder.de</a>
<b>Achtung:</b>	Muskelkater garantiert ;-)

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

Wer dabei sein möchte meldet sich bitte mit folgenden Daten über die E-Mail Adresse [seminar@erg1900.de](mailto:seminar@erg1900.de) an.

- Vorname, Name, Emailadresse
- gewünschte(s) Seminar(e) unter Angabe der Seminar-Nummer(n) (**S1-4** 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**  
pro Seminar 5 Euro  
**ERG-Friends**  
pro Seminar 15 Euro

