

## **Core-Training – das besondere Athletik-Training**

Alle Interessierten erlangen neue Erkenntnisse im Athletiktraining in Theorie und Praxis.

**24.11.2018**

**Calw**

**A: 05.11.2018**

### **FORTBILDUNGSINHALTE**

- Aufwärmen mit Movement Prep
- Training der Rumpf-, Wirbelsäulen- und Gelenkstabilität
- Elastizitätstraining (ökonomische Fortbewegung in alle Richtungen)
- Intervalltraining im Ausdauertraining
- Regenerations- und Beweglichkeitstraining mit verschiedenen Trainingsgeräten

### **KOSTEN**

€ 40,- (ohne Verpflegung)

### **REFERENTEN**

Werner Kolb, WLV-Lehrteam Breitensport

### **LIZENZVERLÄNGERUNG**

8 LE Trainer-C Leistungssport und Breitensport (BLV/WLV)

### **ANMELDUNG**

Online-Anmeldung [www.wlv-sport.de](http://www.wlv-sport.de) > Bildung