

Ist gesundes Training für SIE ein Geheimnis?

Referenten:

Manfred Weber, Dipl. Fitnessökonom
Georg Kaiser, Physiotherapeut



Wir stellen Ihnen heute den Fitnessführerschein vor um die Geheimnistuerei zu beenden

Ist gesundes Training für SIE ein Geheimnis?

Wer kennt das nicht?

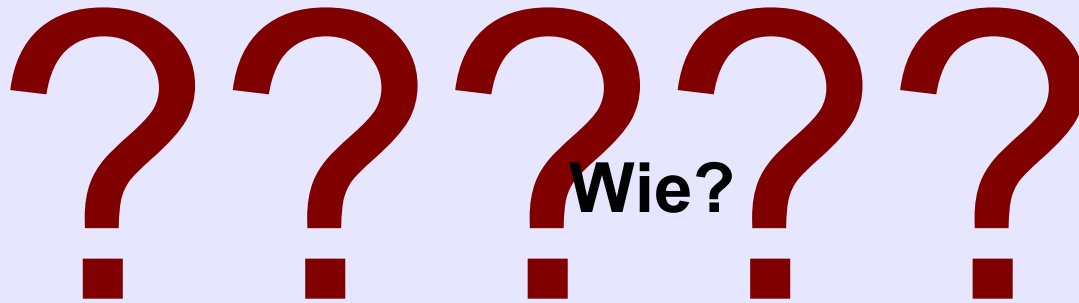
- der Rücken zwickt...
- die Knie knirschen...
- der Nacken ist verspannt...
- der Gürtel schließt nicht mehr richtig...
- oder, oder, oder...

Uns ist doch allen klar, was nun am besten hilft...

SPORT!!

Aber was genau?

Wo überhaupt?



Wie?

Wie oft?

Wie lang?

Schlaue Ratschläge gibt es tausende!

Jeder beansprucht den richtigen für sich

Können SIE jetzt bewerten, wer Recht hat?

-wohl in den seltensten Fällen!!

ABER

ES GIBT EINE LÖSUNG!

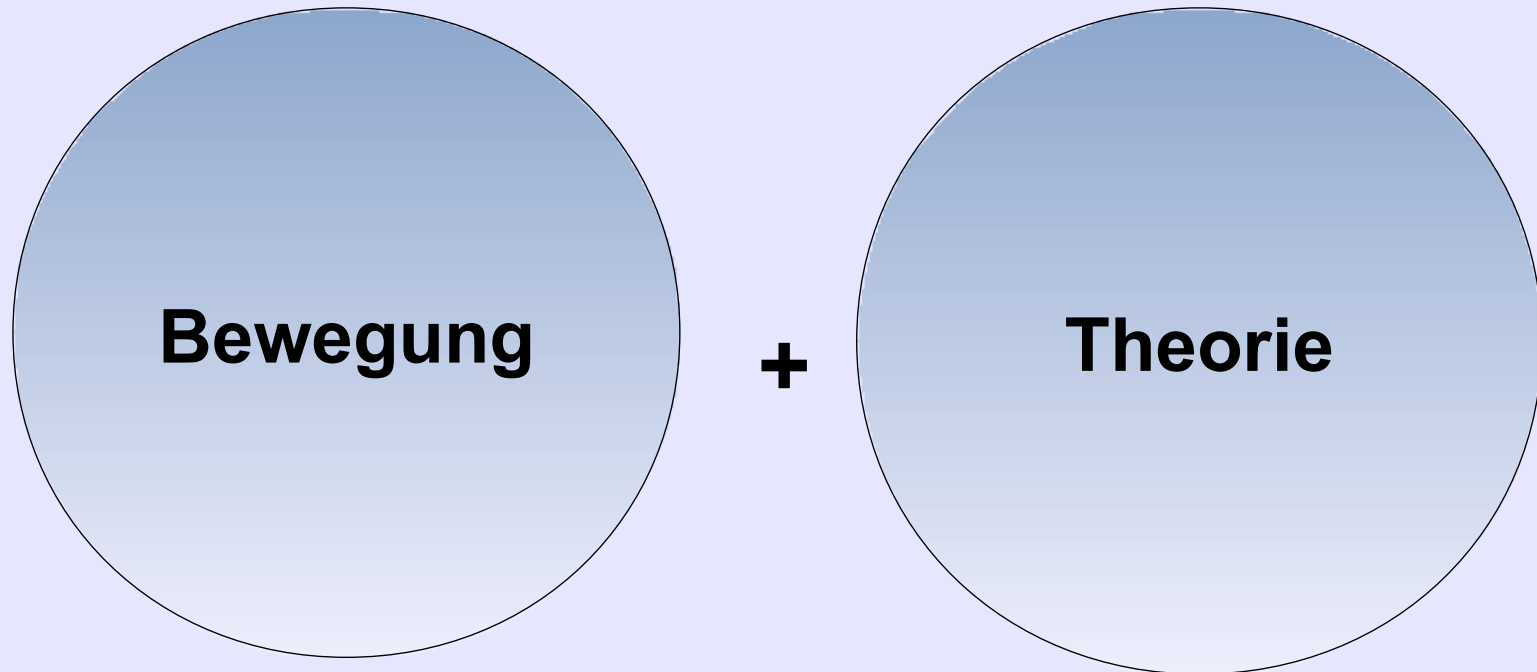




Auch Training kann man lernen!

Fitnessführerschein, was ist das?

Aufbau des Fitnessführerscheins



Inhalte des Fitnessführerscheins



Inhalte der Bewegungsschule

**Verbesserung der
Ausdauer**

**Verbesserung der
Beweglichkeit**

**Kräftigung der
Beinmuskulatur**

**Kräftigung der
Wirbelsäulenmus-
kulatur**

**Kräftigung der
Oberkörpermusku-
latur**

Aufbau einer Kursstunde

Theorie ca. 30 min.:

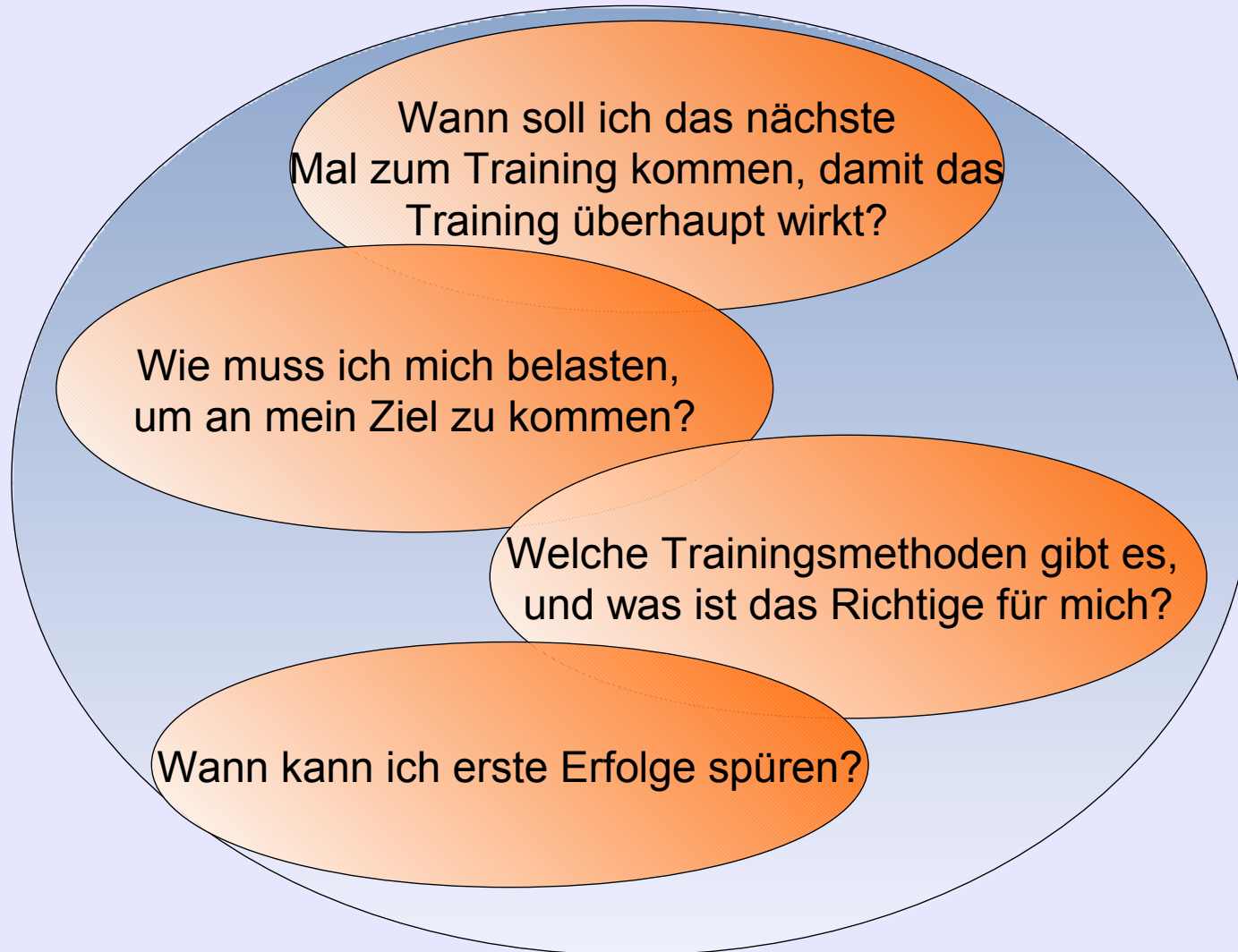
**Was passiert dabei im Körper?
Warum ist das sinnvoll?
Was kann ich erreichen?
Was muss ich beachten?**

**Praxis ca. 60 min.
auf der Trainingsfläche:**

**Auswahl von Übungen kennenlernen
Übungen selbst durchführen
Körpergefühl erlernen
Gruppengefühl**

Inhalte der Trainingsgrundlagen

Trainingsprinzipien



Das habe ich davon:

- ich weiß, was ich tue
- ich kann selbständiger Trainieren
- ich kann mein Wissen bei jeder sportlichen
Betätigung anwenden
- ich verstehe, was mir der Trainer im Studio erzählt

***SOMIT IST GESUNDES
TRAINING KEIN GEHEIMNIS
MEHR!!!!***

Der Fitnessführerschein wird von ALLEN
gesetzlichen Krankenkassen als
Präventionskurs anerkannt und
bezuschusst!!!

§20 SGB V



Warten SIE nicht zu lange und
lassen SIE nicht mehr zu, dass Ihr
Training ein Geheimnis für SIE ist!