

## B-/C-Trainer-Fortbildung

### „Crosstraining: Chancen-Möglichkeiten-Grenzen“

#### Lehrgang Nr. 06-2019

<b>Termine:</b>	<b>Sonntag, 24. Februar 2019, 9:30 – 17:00 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	Kleve
<b>Referent:</b>	Silke Gummersbach
<b>Zielgruppe:</b>	B-Trainer aller Disziplinblöcke; C-Trainer Breitensport und Wettkampfsport
<b>Inhalte:</b>	<p>Oft wird in einer Sportart ein bestimmter Aspekt der körperlichen Fitness in den Vordergrund gestellt. Das Crosstraining dagegen verbindet alle Fitnessaspekte miteinander und ist speziell auf die Verbesserung von Fitness und Gesundheit ausgerichtet. Es verbindet sämtliche Fitnesskomponenten: Kraft, Stärke, Ausdauer, Flexibilität, Geschwindigkeit, Agilität, kardiorespiratorische Stärke und Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht.</p> <p>Im Rahmen dieser Fortbildung lernen Sie alles über das Crosstraining, um die Methode in Ihre eigenen Trainings zielorientiert und verantwortungsbewusst einbringen zu können (Ursprung, Grundlagen, Workouts, Möglichkeiten und Grenzen).</p>
<b>Lizenzanerkennung:</b>	Die Fortbildung wird mit 8 Lerneinheiten zur Verlängerung der B-Trainer aller Disziplinblöcke und C-Trainer-Lizenzen Breitensport und Wettkampfsport anerkannt.
<b>Sonstiges:</b>	Es werden maximal 25 Teilnehmer zugelassen!
<b>Lehrgangsgebühr:</b>	75 €
<b>Anmeldung:</b>	Verbindlich <b>bis zum 14. Januar 2019</b> über den zuständigen Verein an <a href="mailto:bettina.illinger@lvn-sport.de">bettina.illinger@lvn-sport.de</a>