



Verband für
Modernen Fünfkampf NRW e.V.



Deutscher Verband
für Modernen Fünfkampf e.V.

Einladung und Ausschreibung zur Fortbildung: **Athletik-, Bodyweight- und Core-Training**

| | |
|-----------------|--|
| Termin | 30.10.2021: 09.00 - 18.00 Uhr, 31.10.2021: 09.00 - 13.00 Uhr |
| Ort | TV Dellbrück 1895 e.V., Mielenforster Str. 40, 51069 Köln |
| Leitung | Jascha Zindel |
| Veranstalter | Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf e.V. in Kooperation mit dem Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V. und dem TV Dellbrück 1895 e.V. |
| Gebühren | € 85,- pro Teilnehmer für Mitglieder des Landesverbandes für Modernen Fünfkampf NRW e.V., € 95,- pro Teilnehmer für Externe. Sparkasse KölnBonn, IBAN DE73370501981933195909 |
| Teilnehmerkreis | Trainer*innen, Übungsleiter*innen, Sportlehrer*innen, Physiotherapeuten und Physiotherapeutinnen |
| Inhalte | Beim Funktionellen Training geht es um die Beanspruchung des Körpers in seiner ursprünglichen Art und Weise unter besonderer Berücksichtigung der stabilisierenden Körpermitte. Ein kompaktes Training für Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit mit an natürlichen und alltäglichen Bewegungsabläufen orientierten Übungen bietet Einsteigern wie fortgeschrittenen Teilnehmern effektive Trainingsreize. Wir werden die Muskeln der Körpermitte und die Tiefenmuskulatur mithilfe von Koordinations- und Gleichgewichtsübungen trainieren. Es werden Trainingsübungen und die Gestaltung kompletter Stunden und Kurse für Kinder, Jugendliche oder auch Leistungssportler vermittelt. Wir vergleichen Athletik-, Bodyweight-, Core-Training, Calisthenics, Crossfit, HIIT und weitere in Mode gekommene Trainingsmethoden. |
| Ziele: | Ziel der Fortbildung ist es die Handlungskompetenz der TN aufzufrischen und zu erhöhen. Die Fachkompetenzen werden im Bereich des Fortbildungsthemas mit jeweils zwei Theorie- und Praxisblöcken erweitert. In einem weiteren Block werden alle vier Lernbereiche der Ausbildung bzgl. des Lehrgangsthemas spezifisch wiederholt und reflektiert. Im letzten Teil der Veranstaltung erfolgt der Transfer der Inhalte in die Praxis, sodass alle Teilnehmer mit vielseitigem Wissen, einer Material- und Übungssammlung und in der Gruppe erstellten Inhalten die erwünschten Ziele erreicht haben werden. |
| Teilnehmerzahl | Mindestteilnehmerzahl 8, maximale Teilnehmerzahl 20 |
| Abschluss | Zertifikat, 15 LE zur Lizenzverlängerung folgender Lizenzen ausgestellt vom Deutschen Verband für Modernen Fünfkampf e.V.: ÜL C Breitensport, ÜL B Fitnesstrainer, ÜL P HuB, ÜL P HKL |

Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V., Kölnstr.313a, 53117 Bonn
Telefon 0221 - 169 42 23 , E-Mail qualifizierung@fuenf-nrw.de, www.fuenf-nrw.de
Sparkasse KölnBonn, IBAN DE73370501981933195909



Verband für
Modernen Fünfkampf NRW e.V



Deutscher Verband
für Modernen Fünfkampf e.V.

Anmeldung

Hiermit melde ich mich auf der Grundlage der Teilnahmebedingungen und der Ausschreibung verbindlich zu der Fortbildung Athletik-, Bodyweight- und Core-Training am 30.10.2021 von 09.00 - 18.00 Uhr und 31.10.2021 von 09.00 - 13.00 Uhr in Köln an.

| | |
|-------------------------------------|--|
| Name: | |
| Vorname: | |
| Geburtsdatum: | |
| Straße und Hausnummer: | |
| PLZ und Ort: | |
| E-Mail: | |
| Telefon (Festnetz) | |
| Telefon (mobil) | |
| Verein: | |
| Studio (wenn vorhanden): | |
| Funktion/Tätigkeit im Verein/Studio | |

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich mit meiner Anmeldung an. Die Rechnung geht an:

| | |
|------|--|
| Mich | |
|------|--|

Einen Anderen (z.B. Verein, Arbeitgeber, ...)

| | |
|------------------------|--|
| Name: | |
| Straße und Hausnummer: | |
| PLZ und Ort: | |
| E-Mail: | |