





## Einladung und Ausschreibung zur Fortbildung: Speck weg - Rücken gesund

Termin 09.10.2021, 09.00 - 17.00 Uhr

Ort SSF Bonn 1905 e.V., Sportpark Nord Dreifachturnhalle, Kölnstraße 250,

53117 Bonn

Leitung Jascha Zindel

Veranstalter Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf e.V. in Kooperation mit dem

Verband für Modernen Fünfkampf NRW e.V. und SSF Bonn e.V.

Gebühren €55,- pro Teilnehmer für Mitglieder des Landesverbandes für Modernen

Fünfkampf NRW e.V., €75,- pro Teilnehmer für Externe. Sparkasse KölnBonn, IBAN DE73370501981933195909

Teilnehmerkreis Trainer\*innen, Übungsleiter\*innen, Physiotherapeuten und

Physiotherapeutinnen

Inhalte Zwei der meistgenannten Gründe für sportliche Betätigung sind die Wünsche

nach einem "gesunden Rücken" und "Gewichtsverlust". In diesem Lehrgang betrachten wir alle nötigen Maßnahmen und Wege zur Erreichung beider Ziele. Von leicht erlernbaren Übungen über grundlegende anatomische Sachverhalte bis hin zu psychologischen Erkenntnissen betrachten wir das Thema "gesunder Rücken" von allen Seiten. Dem großen Mysterium "Abnehmen" widmen wir den zweiten Teil des Lehrgangs indem wir

Ernährungsgrundlagen und -konzepte sowie den Metabolismus des Körpers betrachten. Abschließend werden Trainingsmethoden besprochen um ein individuell gestaltetes Training für jeden Teilnehmer gemäß seinen

Möglichkeiten gestalten zu können.

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

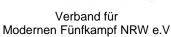
Abschluss Zertifikat, 8 LE zur Lizenzverlängerung folgender Lizenzen ausgestellt vom

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









## Anmeldung

Hiermit melde ich mich auf der Grundlage der Teilnahmebedingungen und der Ausschreibung verbindlich zu der Fortbildung Speck weg - Rücken gesund am 09.10.2021 von 09.00 - 17.00 Uhr in Bonn 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		iner Anmeldung an. Die Rechnung geht an:
Mich		
Einen Anderen (z.B. Verein, Arbeitgeber,)		
Name:		
Straße und Hausnummer:		
PLZ und Ort:		
E-Mail:		