



Verband für  
Modernen Fünfkampf NRW e.V.



Deutscher Verband  
für Modernen Fünfkampf e.V.

### 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](mailto:qualifizierung@fuenf-nrw.de), [www.fuenf-nrw.de](http://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 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:

Mich	
------	--

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

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