

Krafttraining - aber richtig!

Der Bewegungsapparat ist ein überaus komplexes Organsystem und besteht aus Knochen, Muskeln, Bändern, Sehnen und Gelenken. In seiner Gesamtheit sorgt er für die Aufrechterhaltung der Körperform und die Durchführung von zielgerichteten Bewegungen. Um Bewegungen kontrolliert, zielgerichtet und in einem großen Bewegungsausmaß durchführen zu können und zeitgleich Erkrankungen und Haltungsschäden vorzubeugen ist eine kräftige Muskulatur Voraussetzung.

Der Vortrag „Krafttraining - aber richtig!“ zeigt dem Einzelnen wie das eigene Training optimal und zielorientiert gestaltet werden kann. Er ermöglicht sowohl Sportanfängern den sicheren Einstieg in das Krafttraining als auch bereits ambitionierten Sportlern die Optimierung des eigenen Trainings. Übungsbeispiele, Tipps und Tricks helfen dabei, die eigenen Trainingseinheiten effektiv und attraktiv zu gestalten.

Inhalt des Vortrags:

- Fit für Alltag und Beruf durch Krafttraining
- Grundlagen und Trainingsprinzipien des Krafttrainings
- Trainingsmethoden für jedes Leistungsniveau
- Auf die Mischung kommt es an - Training und Regeneration
- Vorstellung effektiver Basisübungen
- Übungen für das Warm-up und Cool-down
- Ernährung und Getränkezufuhr beim Krafttraining



Rahmenbedingungen



Organisation:
Vortrag mit aktiver Teilnahme

Zeitlicher Rahmen:
60-90 Minuten

Teilnehmerzahl:
Unbegrenzt

Kosten:
Auf Anfrage