

Der Kurs mit den Übungshighlights und Konzepten des Athletik-Trainings.

Analyse –

Verifikation –

Trainingspraxis

- ▶ **Functional Training**
- ▶ **Exzentrisches Training**
- ▶ **Plyometrisches Training**
- ▶ **Sensomotorisches Training**
- ▶ **Vibrations- und EMS-Training**
- ▶ **Differenziertes Körpertraining**
- ▶ **Trainingsequipment u.a.:**
Kettlebells, Bulgarian Bags, Indian Clubs, Wilde Seile, Medizinbälle, Free Weights, Schlingen, Strongman Exercises, Vibrationshanteln, Towels, Racks, Gewichtsschlitten, Heavy Bags, Langhanteln, Kurzhanteln, Instability-Variationen



Ausbildungsinhalte

- Die besten Übungen und Konzepte des Athletik-Trainings und verwandter Trainingsformen werden in Theorie und Praxis besprochen und durchgeführt. Kritische Übungen werden ebenso herausgearbeitet und biomechanisch überprüft, wie die jeweiligen gelenk- und körperspezifischen Voraussetzungen bei anspruchsvollen Anwendungen und Einsätzen.
- Folgende Trainingsformen werden detailliert vorgestellt; ihre Entwicklung, typische Einsatzgebiete, ihre trainingsmethodische Einbindung und die erreichbaren Effekte:
 - ▶ **Functional Training**
 - ▶ **Exzentrisches Training**
 - ▶ **Plyometrisches Training**
 - ▶ **Vibrations Training + EMS-Training**

- ▶ **Sensomotorisches Training**
- ▶ **Differenziertes Körpertraining**
- ▶ **Trainingsequipmenteinsatz von:**
Kettlebells, Bulgarian Bags, Indian Clubs, Wilde Seile, Medizinbälle, Free Weights, Schlingen, Strongman Exercises, Vibrationshanteln, Towels, Racks, Gewichtsschlitten, Heavy Bags, Langhanteln, Kurzhanteln, Instability-Variationen
- Zu jeder Trainingsform wird die **aktuelle Studienlage beleuchtet**. Dabei werden einzelne Studien vorgestellt, **Resultate erläutert**, aber **auch Versuchsaufbauten und die gezogenen Ergebnisse kritisch betrachtet** und nachvollziehbar **bewertet**.
- Direkt im Anschluss wird zu jeder Trainingsform ein entsprechender **Übungspool** demonstriert und in der Trainingspraxis durchgeführt. Die jeweils besten Übungen wurden zusammengetragen, die für Ihren Trainingseinsatz wertvolle Bereicherungen darstellen können. So erhalten Sie eine Fülle verwertbarer Trainingsübungen mit detaillierten Durchführungshinweisen.
- Häufig verwendete, jedoch hochgradig **verletzungsanfällige und hochbelastende Übungen werden gegenübergestellt** und untersucht. So erhalten Sie **Beurteilungsinstrumente, Kritisches von Sinnvollem zu unterscheiden**. „Wenn Functional drauf steht, ist noch lange nicht Functional drin!“

Teilnehmer

- Personal Trainer
- Athletik-Trainer
- Fitnesstrainer
- Physio- und Sporttherapeuten
- Leistungssportler aus Spilsportarten, Parcours, Crossfit, Kampfsport, Wintersport u.a.
- Leser des Buches „Differenziertes Krafttraining“



Referent

Der Kurs wird von Dr. Axel Gottlob persönlich referiert.

Urkunde

Die Teilnahme wird mit einer Urkunde testiert.

Dr. Gottlob
Institut

Dr. Gottlob Institut
Hauptmannsreute 21 b
D – 70192 Stuttgart

Tel: +49 – 711 – 5188 9950

Fax: +49 – 711 – 5188 9948

Mobil: +49 – 172 – 623 5862

E-Mail: info@dr-gottlob-institut.de

Seminarort: Raum Heidelberg / Stuttgart