

LANGHANTELTRAINING

- PRÄVENTIONSSPORT
- GROUPEFITNESS
- PERSONALTRAINING



Seminar Core & Langhanteltraining

Langhanteltraining als Präventionssport ist die Innovation. Klassische Langhanteltechniken, kombiniert mit modernen Core Übungen macht das Training zu dem perfekten Ganzkörper-Workout. Das Training spiegelt alltagstypische Bewegungen besser wieder als isoliert geführte Bewegungen an Fitnessgeräten, kann gleichzeitig auch auf andere Sportarten übertragen werden und Fähigkeiten und Techniken der jeweiligen Sportart verbessern.

Welche Vorteile bietet das Crosshaus Core & Langhanteltraining?

Technik, Technik, Technik ... ist die Voraussetzung für ein gesundheitsorientiertes Krafttraining mit der Langhantel. Diese wird bei uns bis ins Detail vermittelt. Die Hauptdisziplinen des olympisches Gewichtheben wie Kniebeuge (Squat), Reißen und Stoßen (Snatch & Clean), werden in einzelnen Schritten geschult. Dafür dient nicht nur die Langhantel als Trainingsgerät, sondern auch Gymsticks und einfache Besenstiele.

Durch das Langhanteltraining kann nicht nur eine Steigerung der Maximalkraft erreicht werden, es bietet auch die Grundlage für Schnell- und Ausdauerkraft. Ein großes Plus des Trainings ist die Verbesserung der Beweglichkeit. Vor allem die Körperstreckung erfährt einen Schwerpunkt im Training, was Menschen mit sitzender Tätigkeit entgegenkommt.

Durch unser Konzept können Einsteiger über 10 Wochen Schritt für Schritt an das Langhanteltraining herangeführt werden. Sie erwerben Kenntnisse, die sie in angrenzende Langhantel- oder Crossfitkurse einbringen können.

Vorteile für Präventionstrainer:

Ihr habt einen Kurs im Repertoire, den nur wenige Trainer anbieten. Nach Abschluss der Fortbildung ist keine weitere Zertifizierung mehr notwendig - In der ZPP Datenbank: Konzept auswählen, Urkunden hochladen - Fertig!

Durch die Zertifizierung zum Präventionskurs bekommen deine Teilnehmer bis zu 80% der Kursgebühr von ihrer Krankenkasse zurückerstattet.

Vorteile für Kursleiter:

Die erlernten Techniken kannst du sehr gut in deinen Langhantelkurs übernehmen. Durch Koordinations- und Mobilisationsübungen wird das Training umfassender und abwechslungsreicher. Für Crossfittrainer ist es eine große Chance, neue Kunden durch einen 10 Wochenkurs auf das Crossfittraining vorzubereiten.



Crosshaus - Die Profis für funktionelles Training

Kontakt: Alex Hüfner 0170 581 98 95 | info@crosshaus.com | www.crosshaus.com

Vorteile für Personal Trainer:

Die Langhantel ist gefragt wie nie, auch beim Einzelcoaching. Eine Weiterbildung im Bereich Langhanteltraining ist immer eine gute Idee.

Inhalt

- Einweisung in das Programm: Crosshaus Core & Langhanteltraining
- Technik, Technik, Technik ... als Voraussetzung eines gesundheitsorientierten Krafttrainings mit der Langhantel
- Einsatz des Langhanteltraining zur Verbesserung der Koordination sowie der Steigerung der Maximalkraft und damit der Grundlage für die Schnell- und Ausdauerkraft
- Kniebeuge (Squat) ... Einführung in die Königsübung (-disziplin) des Langhanteltrainings
- Übungen mit dem Gymstick
- Einführung in die klassischen Disziplinen des Reissens und Stossens (als Kraft und Koordinationsübung)
- Langhanteltraining als Präventionssport
- Trainingsplanung
- Aufgaben des Trainers
- Praktische Prüfung

Dauer: 2 Tage - 16 UE

Ausbildungsorte: Berlin / Inhouseschulungen in Crossfit Boxen möglich

Leitung: Marco Spanehl - mehrfacher Deutscher Meister und Olympiateilnehmer im Gewichtheben

Voraussetzung für die Teilnahme: Trainer & Ambitionierte Sportler aus allen Bereichen

Voraussetzung für die Anerkennung als Präventionssportkurs:

Sportwissenschaftler / Krankengymnasten / Physiotherapeuten / Sport- und Gymnastiklehrer / Ärzte

Abschluss: Zertifikat Langhanteltrainer Prävention

Förderung: 50% mit Bildungsgutschein

Anerkennung: Diese Fortbildung wird vom Deutschen Verband für Physiotherapie (ZVK) als Rückenschulrefresher anerkannt.

Kosten: 286.- Euro



Crosshaus - Die Profis für funktionelles Training

Kontakt: Alex Hüfner 0170 581 98 95 | info@crosshaus.com | www.crosshaus.com