

ÜL- Qualifizierung 'Bewegt Älter werden'

Teilnahme

Interessierte Karateka ab 3.Kyu, Übungsleiter/innen, Trainer/innen von Jukurengruppen

Inhalt

Angebote für Jukuren erfordern engagierte und gut qualifizierte Mitarbeiter/innen. Das Seminar greift die Thematik insbesondere unter Berücksichtigung gesundheitsfördernder Aspekte auf.

Termin, Ort

Samstag, 28. März 201, Budokan Bochum,
14.00 Uhr bis 19.00 Uhr

14 – 14.45	Trainingspraxis – Aufwärmen und Koordination allgemein, Susanne
15 – 15.45	Theorie – allgemeines Schnelligkeits- und Krafttraining, Dennis
16 – 16.45	Praxis - Umsetzung der Theorie, Susanne und Dennis
17 – 17.45	Theorie - Karate spezifisches Schnelligkeits- und Krafttraining (unter Berücksichtigung der Altersklassen Ü35), Dennis
18 – 18.45	Praxis – Praktische Umsetzung in Gruppenarbeit, Susanne und Dennis
18.45 – 19.00	Feedback

Leitung

Susanne Nitschmann, 5. Dan, Projektkoordinatorin,
Dennis Dreimann, 4. Dan, Diplom-Sportwissenschaftler

Kosten

15 Euro

Anmeldung

Bis 25. 03.2015 in der Geschäftsstelle des KDNW,

Hinweis:

Bitte Trainingsanzug und Karateanzug mitbringen. Ebenso Schreibmaterialien.

Das Seminar wird im Rahmen des LSB-Projektes „Bewegt Älter werden in NRW“ durchgeführt. Die Teilnahme wird mit 5 LE zur C/B- Lizenzverlängerung Breitensport anerkannt.