



HOCHSCHULSPORTVERBAND NIEDERSACHSEN/BREMEN (HVNB)

ÜBUNGSLEITENDEN-FORTBILDUNG

Thema: FLEXI trifft Pezzi – ein Paar der besonderen Art!

Termin, Uhrzeit: Samstag, 5.08.2017, 10:30-16:30 Uhr

Ort: Allgemeiner Hochschulsport Lüneburg, Studio 21

Zielgruppe: Fitness- Trainer/innen, Kurs- und Übungsleiter/innen, Physiotherapeuten/innen, Personal Trainer/innen, Sportwissenschaftler/innen

Teilnehmende: mind. 8 Personen / max. 16 Personen

Kosten:

HVNB-Mitglieder	0 EUR*
Region Küste	30 EUR*
Externe	60 EUR*

Inhalte und Ziele:

Durch das Training mit dem FLEXI-BAR® wird zum einen die Tiefenmuskulatur in unserem Körper gekräftigt und gleichzeitig das Gleichgewicht, die Koordination und Sensomotorik verbessert. Die Wirkungsweise des FLEXI-BAR® liegt in erster Linie in der Wiederherstellung des passiven und aktiven Bewegungsapparates. Der in Schwingung gebrachte FLEXI-BAR® bewirkt durch seine Vibration eine außergewöhnliche, tiefgehende Reaktion des Körpers. Diese Form des Trainings – auch als reaktives Training bezeichnet – bewirkt, dass Muskel, Bänder und Sehnen, Knochen, Gelenke, Bindegewebe und Nervenfasern gleichermaßen stimuliert bzw. trainiert werden. Durch den weiteren Einsatz von instabilen Unterlagen (z.B. Pezzi-Ball) verbindet diese Schulung Tiefenmuskeltraining mit Koordinationstraining, Haltungsstabilisation und Bewegungssensibilisierung. Der FLEXI-BAR® Stab wird u.a. bei muskulären Dysbalancen und Haltungsschwächen, zur Sturzprophylaxe bei Senioren, bei Bandscheiben- und Wirbelsäulenbeschwerden, zur Rückenschule, zum Koordinationstraining oder Präventions-Ausgleichstraining eingesetzt.

Referent: Hartmut Wirl
 DOSB/ DTB Ausbilder-Diplom, DTB Master Instructor GroupFitness & GeräteFitness,
 Sportreferent im Bereich Rehabilitation & Prävention für Vereine und kommerzielle Anbieter

Leistungen: Seminarunterlagen – Zertifikat (7LE) – Snacks & Getränke

Anmeldung: Online bis **02.08.2017** mit dem **Passwort „flexibar“** unter:
http://buchung.hochschulsport.leuphana.de/angebote/17_3_Vorlesungsfreie_Zeit_Sommer_2017/_Fortbildung__Flexi_trifft_Pezzi.html

Kontakt: Bei Fragen zur Online-Anmeldung bitte Elena Hohensee kontaktieren unter: hss-groupfit@leuphana.de

** Bei Absagen, die bis zum Anmeldeschluss eingehen oder bis zu 7 Tage nach dem Fortbildungstermin mit einem ärztlichen Attest belegt werden, entfällt das Reuegeld. Unangekündigtes Nicht-Erscheinen wird grundsätzlich mit Reuegeld geahndet.*