

Gymnastik, Tanz und Gesundheitssport

Partnerübungen - zum Aufwärmen, Kräftigen und Entspannen mit und ohne Gerät

Termin: 28.03.2015 von 15.00 – 18.00 Uhr

Ort: Turnhalle am Probsteier Platz,
Kiel-Dietrichsdorf

Wir entdecken neue und alte Möglichkeiten ein Training in Paaren zu gestalten. Wir nutzen dazu z.B. Therabänder, Stäbe und anderes, sowie den Partner selbst.

Faszien - Was ist das und wie kann ich sie ins Training einbeziehen?

Termin: 09.05.2015 von 15.00 – 18.00 Uhr

Ort: Turnhalle am Probsteier Platz,
Kiel-Dietrichsdorf

Faszien - ein faszinierendes Thema - sind zur Zeit in aller Munde. Was ist das Besondere an ihnen? Ist es wirklich etwas Neues und muss ich dafür ein spezielles Training nutzen bzw. anbieten? All das und mehr soll in dieser Fortbildung ge- und erklärt werden.

Intervalltraining + Übungen auf dem Aerostep

Termin: 26.09.2015 von 15.00 – 18.00 Uhr

Ort: Turnhalle am Probsteier Platz,
Kiel-Dietrichsdorf

Bei dieser Fortbildung werden wir ein Intervalltraining durchführen. Dies ist eine Trainingsmethode im Sport, bei der sich die Belastungs- und Erholungsphasen abwechseln. Das Training besteht aus mehrfachen Tempowechsel zwischen kurzen intensiven und längeren Intervallen. Anschließend werden wir Übungen mit dem AeroStep machen. Die Übungen auf dem 2 Kammer Luftsystem ermöglichen ein Training mit Maximaleffekt. Es hat einen hohen koordinativen Anteil und es wird eine Herausforderung für den Körper auf dem AeroStep im Stand, Bauch- und Rückenlage zu trainieren.

Übungsmix für ein Rücken- und Bauchtraining

Termin: 10.10.2015 von 15.00 – 18.00 Uhr

Ort: Turnhalle am Probsteier Platz,
Kiel-Dietrichsdorf

In dieser Fortbildung wird speziell die Bauchmuskulatur intensiv und effektiv trainiert. Zusätzliche Rückenübungen sorgen für eine ausgleichende Rumpfstabilität und Kraft für die Körpermitte. Im Fokus steht das Üben von komplexen Bewegungen. Das bedeutet, dass es auch ein mehrgelenkiges und multidimensionales Training ist. Zu intensiven Übungen werden alternative Varianten mit geringer Intensität angeboten. Es ist also für Fortgeschrittene und Einsteiger geeignet.

Ausdauerformen + Kleine Spiele für ein Herz-Kreislauftraining

Termin: 07.11.2015 von 15.00 – 18.00 Uhr

Ort: Turnhalle am Probsteier Platz,
Kiel-Dietrichsdorf

In dieser Fortbildung werden viele neue Spiele vermittelt, die ein breites Spektrum an Zielsetzungen und Altersgruppen ansprechen. Kleine Spiele fördern das soziale Miteinander und bereiten eine Menge Spaß. Zudem lassen sich durch die richtige Auswahl spezielle motorische Hauptbeanspruchungsformen spielerisch schulen. Wir werden verschiedene Spiele zur Verbesserung der Schnelligkeit und koordinativen Fähigkeiten kennenlernen. Außerdem werden wir verschiedene Varianten zum Trainieren der Ausdauer durchführen.

Kosten für Fortbildungen aus dem Bereich Gymnastik, Tanz und Gesundheitssport

Kosten: 15,00 € für alle Mitglieder im KTV Kiel
20,00 € für Teilnehmer, die nicht dem Kreisturnverband Kiel angehören

Anmeldungen über
unsere Homepage:

www.ktv-kiel.de

Gymnastik, Tanz, Gesundheitssport

Koordination und Kräftigung mit dem Gymstick

Termin: 28.11.2015 von 15.00 – 18.00 Uhr

Ort: Turnhalle am Probsteier Platz,
Kiel-Dietrichsdorf

Der Gymstick besteht aus einem Fiberglasstab und elastischen Widerstandstübings. Es lassen sich zahlreiche Übungen zur Kräftigung des Körpers durchführen. Es lässt sich einfach anwenden und hat vielfältige Einsatzmöglichkeiten. Das Gerät bietet Übungen für jeden Fitnesslevel und Trainingsziel an. Außerdem werden wir die sieben koordinativen Fähigkeiten kennenlernen und ihre Einsatzmöglichkeiten im Sport. Lasst euch überraschen!

Kosten: 15,00 € für alle Mitglieder im KTV Kiel
20,00 € für Teilnehmer, die nicht dem
Kreisturnverband Kiel angehören

Veranstalter und Lehrgangsleitung:
Kreisturnverband Kiel e. V.
Winterbekter Weg 49
24114 Kiel

Special – Functional Training

Termin: 06.06.2015 von 12.00 – 18.00 Uhr

Ort: Turnhalle des Uni Sportforum,
Olshausenstr. 74, Kiel

Functional Training, Cross Training oder Outdoor FitCamp, diese Begriffe sind momentan in aller Munde. Ein neuer Trend? Ja, Functional Training ist klar im Trend. Viele Spitzensportler praktizieren diese Methoden schon seit vielen Jahren erfolgreich. Neben vielen praktischen Übungen für die Trainingspraxis werden auch die theoretischen Hintergründe des Functional Trainings erklärt.

- Was ist wirklich funktional?
- Der Mensch ist ein Allrounder- wie ist das Training daran anzupassen?
- Der entscheidende Unterschied zwischen Training und Bewegung und warum Bewegung die beste Nahrung für den Körper ist
- Ist Bewegung wirklich alles? Kurze Einblicke zu weiteren Faktoren (Regeneration, Foamrolling, Stretching und Ernährung) eines funktionierenden Bewegungsapparates

Für Vereine bietet Functional Training eine große Chance, da entsprechende Angebote ohne großen Aufwand und ohne neue Geräte durchgeführt werden kann. Trainiert wird überwiegend ohne oder mit Materialien, die üblicherweise in den Vereinen vorhanden sind. Fakt ist, Functional Training ist für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet, egal ob Anfänger oder Fitness-Crack. Jeder kann individuell trainieren und an seine persönliche Grenze gehen.

Kosten: 35,00 € für Mitglieder im KTV Kiel
45,00 € für Mitglieder, die nicht dem KTV Kiel
angehören



Aus- und Fortbildungs- programm 2015



Anmeldungen und weitere
Infos über unsere Homepage:
www.ktv-kiel.de

Auskünfte unter info@kreisturnverband-kiel.de