

BESUCHEN SIE DIE SPORT-THIEME AKADEMIE 2016!

Für Ihre kostenfreie Teilnahme
gleich online anmelden!



Anmeldungen über
www.sport-thieme.de/akademie

Weitere Informationen zu den Veranstaltungsorten und Workshop-Inhalten
finden Sie unter www.sport-thieme.de/akademie

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne unter akademie@sport-thieme.de
oder unter 05357-18181 zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

SPORT-THIEME®

Wir sind Ihr Team!



TERMINE 2016

- 07.03. AUGSBURG
- 08.03. STUTTGART
- 09.03. ADELSDORF
- 10.03. ILMENAU
- 11.03. DRESDEN
- 14.03. POTSDAM
- 15.03. HAMBURG
- 16.03. VAREL
- 17.03. HAMM
- 18.03. HANNOVER



THEMA: GESTÄRKT DURCH'S LEBEN –
Gesund und leistungsfähig durch
wirksames Krafttraining

**Kostenfreie
Teilnahme!**



IHRE REFERENTEN VOR ORT

Chris Löffler

- Physiotherapeut
- DTB-Master-Trainer Geräte Fitness
- Ehemaliger Profi Basketballer
- Reha- und Athletiktrainer (u. a. 3 Jahre Borussia Dortmund)



Rainer Kersten

- Diplom-Sportwissenschaftler
- Diplom-Ausbilder des Deutschen Turner Bundes
- Gesundheitslehrer und Sportphysiotherapeut
- KIDO KWON Master und Boxtrainer
- Verantwortlich für die Fitness-Trainer Ausbildung (Vereinsbasis) in Norddeutschland



Sebastian Gräber

- Diplom Sportwissenschaftler
Schwerpunkt: Prävention und Rehabilitation
- Gesundheitscoach
- Sporttherapeut
- Referat Gesundheitssport des Niedersächsischen Turner Bundes

**Anmeldung
ab sofort über:**

sport-thieme.de/akademie



SPORT-THIEME AKADEMIE 2016

Gestärkt durch's Leben – gesund und leistungsfähig durch wirksames Krafttraining

In diesem Jahr feiert die Workshopreihe **10-jähriges Jubiläum**. Alle Kundinnen und Kunden sowie alle Interessenten sind ganz herzlich zur Sport-Thieme Akademie 2016 eingeladen. Unter fachkundiger Anleitung unseres erfahrenen, langjährigen Referenten-Teams stehen **Sportgeräte und Übungen zum Thema „Kraft“** im Mittelpunkt. Dabei geht es nicht um sichtbaren Muskelaufbau, sondern um **spezielles Muskeltraining für unterschiedliche Zielgruppen**. Thematisiert werden die Bereiche:

- Bewältigung des Alltags/ Umgang mit dem eigenen Körpergewicht
- Ausübung spezieller Sportarten (Breiten- und Leistungssport)
- Besonderheiten des Muskeltrainings im therapeutischen Training

ABLAUF

Beginn der Akademie: 14:00 Uhr

Die drei Workshop-Phasen finden parallel statt. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit, neben dem Vortrag beide Praxisworkshops zu besuchen:

Theorievortrag:

Gestärkt durch's Leben – gesund und leistungsfähig durch wirksames Krafttraining (Rainer Kersten)

Praxisworkshop I:

Athletisches Krafttraining – gezielte Leistungsentwicklung der Muskulatur in unterschiedlichen Kraftarten (Chris Löffler)

Praxisworkshop II:

Zielgruppenorientiertes Muskeltraining - vom Tauziehen bis zum Sitzkreis (Sebastian Gräber)

Ende der Veranstaltung: ca. 18:00 Uhr

Weitere Informationen erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung. Wir freuen uns auf Sie!

