

FIT durch den Winter

Die Convention der SPORTUNION ÖÖ



für alle Übungsleiter, Trainer, Sportlehrer und Interessierte

Samstag, 12. September 2020
von 09:00 bis 17:00 Uhr

BRG Ramsauerstraße Linz
Ramsauerstraße 94, 4020 Linz

Wir bewegen Menschen

Kosten: € 69,- für SPORTUNION Mitglieder
€ 99,- Normalpreis

Informationen unter:
0732 / 77 78 54
kurse@sportunionooe.at
www.sportunion-akademie.at

SPORT
UNION 



**Mag. Roman
Bayer**

Workshop 1 und 4

Functional Workout

Functional Workout steht für ein freies, dreidimensionales Trainingserlebnis. Durch gezielt funktionelle Ganzkörperbewegungen, mit dem eigenen Körpergewicht, wird die Muskulatur gestärkt und das Zusammenspiel der einzelnen Muskeln stark verbessert.



**Eva
Ratzenböck**

Workshop 2 und 5

Fuß- und Beinachsen Training

In diesem Workshop wird veranschaulicht wie gezieltes Fuß- und Beinachsen-Training vor langfristigen Fehlhaltungen schützen kann. Somit steht einer beschwerdefreien Fortbewegung auch im höheren Alter nichts im Wege.



**Mag. Andreas
Altenhofer**

Workshop 3 und 6

Die tägliche Bewegungsroutine

Die Bedeutung der Muskulatur und die gesundheitswirksamen Folgen einer regelmäßigen körperlichen Aktivität sind Ausgangspunkte für den Workshop. Bewegung ist ein Schlüsselfaktor der menschlichen Evolution und sollte auch in der heutigen Zeit einen wichtigen Part des Alltags einnehmen.



**Gabriela
Randakova**

Workshop 7 und 10

Entspannter Nacken und Schultern

In diesem Workshop setzen wir uns mit den möglichen Ursachen von Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich auseinander. Übungen für die passive, und aktive Beweglichkeit bilden den Großteil des Workshops, um zukünftigen Beschwerden entgegenwirken zu können.



**Judith
Öhlinger**

Workshop 8 und 11

Bodyweight Training

Um sich fit zu halten, sind nicht unbedingt schwere, große Trainingsgeräte notwendig. Ein Trainingsgerät, das jeder immer bei sich hat, ist der eigene Körper. Durch die richtigen Übungen kann das eigene Körpergewicht als optimaler Widerstand eingesetzt werden, um die gewünschten Trainingsergebnisse zu erzielen. Dieser Workshop beschäftigt sich genau mit diesem Thema und zeigt dir, wie du ohne zusätzliche Geräte ein effektives Training durchführen kannst.



**Charity
Guedou**

Workshop 9 und 12

Training mit Rhythmus

Mit dem richtigen Einsatz von Musik kann das Training und die Motivation der SportlerInnen auf ein höheres Niveau gehoben werden. In diesem Workshop zeigt euch Charity, wie ihr Musik verwenden könnt, um in eurem Training das Maximum aus euch herauszuholen. Dabei können sowohl kräftigende, intensive Übungen, als auch entspannende Übungen perfekt durch Musik unterstützt werden.

ANMELDUNGEN AB SOFORT MÖGLICH!

Kursnummer #0020057

Anmeldung unter www.sportunion-akademie.at.

Bitte geben Sie uns bei der Anmeldung bekannt, an welchen Workshops Sie teilnehmen möchten. Die gewünschten Workshopnummern bitte bei der Online-Anmeldung im Feld „Anmerkungen“ anführen. Sie können jeweils am Vormittag und Nachmittag zwei unterschiedliche Workshops besuchen!

www.sportunionooe.at
www.sportunion-akademie.at

