



Fortbildungen im Verein

Programm 2. Halbjahr 2021

Plyometrisches Training

Referent

Lukas Fimpel

B.Sc. Sportwissenschaft, M.Sc. Diagnostics and Training, Fitnesstrainer
B-Lizenz, Athletik Trainer,

Kettlebell Instructor, Trainer TGtalent Perspektivteam, impuls
Gesundheitszentrum

Termin und Ort

Samstag, 6.11.2021, 9.00 Uhr bis 11.30 Uhr

impuls Gesundheitszentrum, Eichendorffweg 5, Biberach



Inhalt

- Anatomische und physiologische Grundlagen der Muskulatur und ihrer Arbeitsweise
- Inhalt, Übungsauswahl und Methodik eines plyometrischen Trainings
- Verbesserung der Sprungkraft, Schnelligkeit, Explosivität, Stabilität, Koordination sowie der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit in vielen Sportarten.

Kosten

15 Euro

Anmeldung