

Ausschreibung für Seminar am 8. Nov. 2025.

Seminar-Thema: Theorie zu „Grundlagen von gesundheitsorientiertem Krafttraining“. Erklären der Trainingsprinzipien und dem Vorteil von Gerätetraining bzw. Körpereigengewichtsübungen.
Danach im Praxisteil: Wie strukturiere ich eine Trainingseinheit? Grundübungen, Isolationsübungen, bedarfsgerechtes Training, Tipps zur korrekten Übungsausführung.

Datum: 8. Nov. 2025

Ort: TANGUN-Sportschule, Wieckstraße 37-39, 22527 Hamburg.

Zeit: 15:00 bis 18:00 Uhr

Teilnehmer: Offen für alle Interessierten und Trainer/innen.

Anrechnung für Trainerlizenz: 2,5 LE

Gebühr: 15,00 Euro, zahlbar in bar am Lehrgangsort.

Seminarleitung: Julia Zakrzewicz, Fitness,- und Gesundheitstrainerin.

Bitte bequeme Sportkleidung und saubere Hallenschuhe mitbringen.