



Lauf-, Sprint- und Koordinationstraining

SEMINARINHALTE:

Warm-up & Muskelaufbau

- ◆ Übungen zur Aufwärmung der Muskulatur
- ◆ Funktionelles Training (Beanspruchung mehrerer Muskelgruppen gleichzeitig; Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und/oder einfachen Trainingsutensilien)
- ◆ Pilates (Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, wiederum insbesondere der Körpermitte)
- ◆ High Intensity Training (kurze und sehr intensive Trainingseinheiten)

Lauftraining

- ◆ Ausdauer-Training
- ◆ Übungen zur Verbesserung von Antritt & Beschleunigung (Sprinttraining)

Koordinationstraining

- ◆ Förderung der Beweglichkeit
 - * Gleichgewichtsübungen
 - * schnelle Richtungswechsel (rückwärts/seitwärts Bewegungsabläufe)

Ein erstes „Schnuppertraining“ ist für April/Mai 2016 geplant und wird von zwei erfahrenen Personal Trainern geleitet.

Anmeldungen bitte an: www.hundesport-eifel.de, e-mail: martinawald@t-online.de