

# Hochschulsportverband Niedersachsen/Bremen (HVNB)

Hannover, den 08.04.2019

## Übungsleitenden-Fortbildung

**Thema:** „Full Range of Motion“- Leistungssteigerung durch Mobilisierung und Stabilisierung

**Termin, Uhrzeit:** 15.06.2019 10:30 – 17:00 Uhr

**Ort:** Hochschulsport Hannover

**Zielgruppe:** Fitness-Trainerinnen, Kurs- und Übungsleiter/innen, Physiotherapeuten, Personal Trainer/innen, Diplom- Sportlehrer/innen

<b>Kosten:</b>	HVNB-Mitglieder	0 EUR
	Reuegeld bei Nichtteilnahme*	30 EUR
	Region Küste	60EUR
	Externe	80EUR

**Teilnehmende:** max. 20

**Inhalte und Ziele:** Ziel der Fortbildung ist, Methoden aus Yoga, Pilates und Functional Bodybuilding kennenzulernen und diese zielgerichtet zur Optimierung des Trainings und der Leistungssteigerung im Kraft- und Athletiktraining einzusetzen.

In den theoretischen Teilen werden wir uns mit dem Aufbau und den Strukturen in Hüften, Knie, Schulter, Wirbelsäule und deren Positionen im Training beschäftigen.

Im Praktischen Teil wird anhand unterschiedlicher Methoden vermittelt, wie man die natürlichen Bewegungsumfänge der Gelenke wiederherstellen und über den vollen Umfang (Full Range of Motion) kräftigen kann.

Das Erkennen und Korrigieren von Auffälligkeiten in Bewegungsmustern sowie das Verhindern der Entstehung von muskulären Dysbalancen gehören ebenso zu den Inhalten.

### **Referent: Moritz Hauser**

Co-Owner und COO/Headcoach der First Class Performance GmbH/ Senior Trainer bei Complete Pilates – Pilates Akademie

Referenzen: Sport- und Fitnesskaufmann, Fitnesstrainer A-Lizenz , Power Pilates Matwork + Apparatus Advanced, Complete Pilates Matwork + Apparatus, Cross Fit Level 1+2, Cross Fit Competitor's Course, Biomechanical Principles – Power Pilates + Pilates Standards, Improving and Strengthening Movements – John Singleton

**Leistungen:** Seminarunterlagen, Snacks, Getränke

**Anmeldung:** bis 24.05.2019 unter [https://db.zfh.uni-hannover.de/angebote/aktueller\\_zeitraum/Fortbildungen.html](https://db.zfh.uni-hannover.de/angebote/aktueller_zeitraum/Fortbildungen.html)

**Passwort:** CAMPUSFit2019#

**Kontakt:** Lena Hebel (hebel@hochschulsport-hannover.de)  
Tel: 0511/76214283 oder CAMPUSFit 0511/76214286

\* Das Reuegeld für HVNB-Mitglieder entfällt bei Absagen, die bis zum Anmeldeschluss eingehen oder bis zu 7 Tage nach dem Fortbildungstermin mit einem ärztlichen Attest belegt werden. Unangekündigtes Nicht-Erscheinen wird grundsätzlich mit Reuegeld geahndet.

Scharnhorststraße 1  
21335 Lüneburg  
Tel. 04131.677-1150  
Fax. 04131.677-1107  
wieneke@leuphana.de