



BSPA WIEN

FORTBILDUNGS-AKADEMIE

CORE STABILITY, RUMPFTRAINING & CO.



BSPA Wien
FORTBILDUNGS-AKADEMIE

EINE KRITISCHE ANALYSE



05.10.19

BSPA WIEN
AUF DER SCHMELZ 6
1150 WIEN
09-14 UHR

PRIV.-DOZ. DR. KLAUS WIRTH

Sportwissenschaftler

Experte Krafttraining und Diagnostik

Fachhochschule Wiener Neustadt

ANMELDUNG UND INFORMATION:

WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT

KOSTEN: € 97



INHALT UND PROGRAMM:

Um das Bauchmuskeltraining drehen sich eine Vielzahl von Mythen, Fragen und vermeintlichen Lösungen.

Angefangen bei der Begründungen, warum Bauchmuskulatur wichtig ist (Rumpf als Bindeglied zwischen Extremitäten restlichen Körper), dass durch mehr Stabilität die Leistung in den jeweiligen Sportarten steigt, usw. ..., gibt es eine Vielzahl von Trainingsmethoden die im kommerziellen Bereich falsch angepriesen werden bzw. komplett falsche Effekte versprechen.

Diese Fortbildung setzt sich kritisch mit dem Thema Rumpfstabilität auseinander. Dabei werden Fitnessrends wie:

- Vibrationsplatten und Co
- Training auf instabilen Untergrund
- Segmentale Ansteuerung (lokale und globale Muskulatur?)
- Und vieles mehr ...

behandelt und deren Begründung/Herkunft/Studienlage kritisch betrachtet.

Wer wissen will, wie man effektiv zum heißgeliebte Sixpack kommt, der muss zu dieser Fortbildung kommen!

Achtung: Diese Fortbildung dient nicht dem Zweck Trainingsrezepte für die Bauchmuskulatur zu geben, vielmehr werden wissenschaftliche Hintergründe, Mythen und tatsächliche Fakten besprochen. Den Teilnehmern wird eine kritische Perspektive auf dieses Thema gegeben, welche die Ableitung relevanter Trainingsinhalte ermöglicht.

WARUM solltest du diesen Kurs besuchen?

- Um Lügen und Fakten in Bezug auf Rumpftraining unterscheiden zu können
- Mit dem Wissen der Studienlage, falsche Trends erkennen zu können
- Von dir betreute Sportler besser trainieren zu können
- Trainingseinheiten effizienter gestalten zu können
- Deine Trainerfähigkeiten auf ein höheres Level zu holen



BSPA WIEN

FORTBILDUNGSAKADEMIE

DIESE PROGRAMMPUNKTE WERDEN BEHANDELT:

- Wirksamkeit gängiger Trainingskonzepte
- Physiologische Grundlagen der Rumpfstabilität
- Adäquate Reizsetzung für das Erzeugen notwendiger Adaptationen
- Was ist unter ´funktionell´ zu verstehen?
- Empfehlungen: „Do´s and Don´ts.“

WER sollte diesen Kurs besuchen?

- Personal Trainer
- Strength & Conditioning Coaches
- Sportwissenschaftler
- Mannschaftstrainer jeglicher Sportarten
- Trainer und Sportler bei denen die Athletik im Sport eine Rolle spielt...



REFERENT:

Priv.-Doz. Dr. Klaus Wirth

Masterlehrgang Training und Sport, FH Wiener Neustadt



Priv.-Doz. Dr. Klaus Wirth leistet seit Jahren großartige Arbeit im Bereich Trainingswissenschaft und Lehre. Früher an der Universität Frankfurt tätig, arbeitet der Sportwissenschaftler aktuell an der Fachhochschule in Wiener Neustadt im Masterlehrgang "Training & Sport".

Langjährige Erfahrung im Training mit Nachwuchsleistungssportlern, besonders in den Bereichen Kraft- und Schnelligkeitsentwicklung, ergeben neben erheblichen Fachwissen auch eine große Portion Praxiserfahrung.

FORSCHUNG:

Keiner, M., Sander, A., Wirth, K., Schmidbleicher, D. (2013). *Einfluss eines 2-jährigen Krafttrainings auf schnellkräftige Leistungen im Nachwuchsleistungssport Fußball*. Leistungssport, 43 (5), S.23-29.

Sander, A., Keiner, M., Wirth, K., Schmidbleicher, D. (2012). *Leistungsfähigkeit jugendlicher Fußballer im Nachwuchsleistungssport*. Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie, 60 (3), S.112-115.

Sander, A., Keiner, M., Wirth, K., Schmidbleicher, D. (2012). *Entwicklung von Sprintleistungen durch ein Krafttraining im Nachwuchsleistungssport Fußball*. Spectrum der Sportwissenschaften, 24 (2), S.28-46.

Wirth, K., Sander, A., Keiner, M., Schmidbleicher, D. (2012). *Leistungsfähigkeit im Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus sportlich aktiver und inaktiver Kinder und Jugendlicher*, Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 62 (11), S.345-350.

Wirth, K. (2011). *Training der konditionellen Fähigkeit Kraft - Teil 8: Krafttraining im Kindes- und Jugendalter*. Tischtennislehre 02-2011, S.20-25.

...

MEHR INFORMATIONEN HIER



<http://www.fhwn.ac.at/Studium/Sport/Bachelor/Training-und-Sport/Publikationen/publikationen-priv-doz-dr-klaus-wirth>



BSPA WIEN FORTBILDUNGSAKADEMIE

ZIELGRUPPE UND LEVEL:

Trainer, Instruktoeren, Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Nachwuchsbetreuer- und Trainer sowie Athleten aller Sportarten!

VORTRAGSSPRACHE/ PRESENTATION LANGUAGE:

Deutsch/German

TERMIN UND DAUER:

Samstag, 05.10.19 | 09:00 - 14:00 Uhr

ORT:

Fortbildungsakademie BSPA Wien
Auf der Schmelz 6,
1150 Wien

PREIS:

Nur € 97

>> ZU DEN TICKETS! <<

<https://bit.ly/2QxXX9t>

PLÄTZE:

Mindestens 20

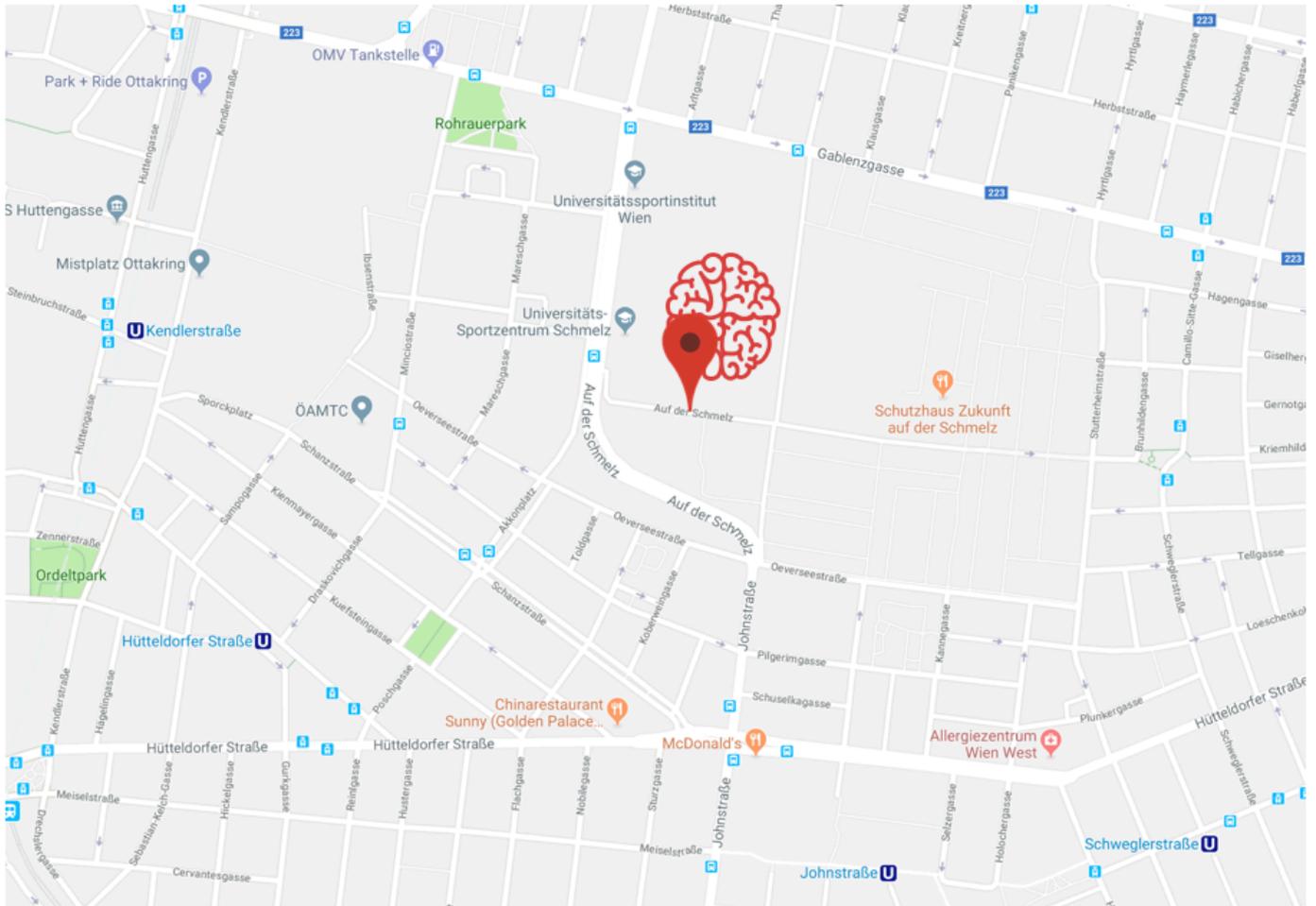
Wir behalten uns das Recht vor die Veranstaltung abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.





BSPA WIEN FORTBILDUNGS-AKADEMIE

PARKPLATZINFORMATION UND ANREISE



ANREISE MIT DEM AUTO:

Beim Institutsgebäude stehen nur sehr wenige Kundenparkplätze zur Verfügung, bitte die notwendige Zeit für Parkplatzsuche der Anreisezeit hinzuzählen. An Wochentagen gilt die Kurzparkzone.

ANREISE MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN:

Entweder U3 Station Johnstraße und kurzer Fußweg (5min) oder mit dem 10A direkt bei „auf der Schmelz“ aussteigen.

KONTAKT

Website

WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT

Mail

OFFICE.FBAK@BSPA.AT