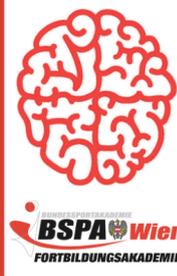




BSPA WIEN

**FORTBILDUNGS-AKADEMIE**

# ANATOMISCHE & BIOMECHANISCHE ASPEKTE DES KRAFTTRAININGS



**27.07.19**

BSPA WIEN  
AUF DER SCHMELZ 6  
1150 WIEN  
09-18 UHR

**DARIUSZ TOMASZEWSKI**

PERSONAL TRAINER

REFERENT BSPA GRAZ UND BSPA LINZ

ANMELDUNG UND INFORMATION:

**[WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT](http://WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT)**

KOSTEN: € 137



## INHALT UND PROGRAMM

### Muskularbeit ist nicht immer leicht zu erklären?

Die klassischen Übungen im Krafttraining kennst du alle, zu welchen Anteilen aber die jeweiligen Muskeln bei der Bewegung arbeiten ist dir nicht überall klar?

Woher auch?! Das lernt man in kaum einer Trainerausbildung! Dabei ist es für eine optimale Trainingbetreuung besonders wichtig, die biomechanische und anatomische Arbeitsweise des Bewegungsapparats genau zu kennen.

Diese Fortbildung geht auf diese Wissenslücke ein und gibt dir einen guten Überblick bezüglich der Aufgaben der Muskulatur im Krafttraining.

Anatomie in der Praxis!

## WARUM solltest DU diese Fortbildung machen?

- Um erfolgreicher Kunden und Athleten zu coachen
- Um effektivere Trainingspläne schreiben zu können
- Um auf die individuellen Bedürfnisse von Sportlern besser eingehen zu können
- Um den menschlichen Bewegungsapparat besser zu verstehen
- Um erfolgreicher als Trainer arbeiten zu können

## WER sollte diese Fortbildung besuchen?

- Personal Trainer,
- Athletiktrainer,
- Trainer von Gruppen im Kraft- und Beweglichkeitsbereich,
- Yogatrainer,
- Trainer und Betreuer mit Interesse an Bewegung und Anatomie,
- Trainer von Sportarten mit Bewegungsanalysen,
- Sportwissenschaftler



# BSPA WIEN FORTBILDUNGS-AKADEMIE

## THEMENSCHWERPUNKTE, SAMSTAG 27.7.2019

### PART 1: THEORIE

09:00-11:00 Grundlagen der Biomechanik und Anatomie des menschlichen Körpers

### PART 2: PRAXIS

11:00-13:00 Ausführung von Übungen für die unteren Extremitäten

13:00-14:15 *Mittagspause*

### PART 3: PRAXIS

14:15-16:15 Ausführung von Übungen für die oberen Extremitäten

16:30-18:00 Der Rumpf als das Bindeglied zwischen Ober- und Unterkörper

## Dariusz Tomaszewski

Personal Trainer, Referent BSPA Graz und BSPA Linz



Der gebürtige Pole lebt nun schon seit über 30 Jahren in Wien, wobei er mittlerweile mehr als 22 Jahre davon als Trainer tätig ist. Nach abgeschlossener Maschinenbaumatura, arbeitete er sich vom Trainer in diversen Fitnessstudios zum Head Coach von John Harris, Stars Fitness und GET UP Fitness hoch. Bei letzterem ist er noch dazu Mitbegründer.

Seit 2002 arbeitet er als Referent sowohl in der staatlichen, als auch in der privaten Trainerausbildung (BSPA Graz, Linz, Intelligent Strength, NFA Austria, ...). Dabei ist er für eine sehr praktische und schnell verständliche Vermittlung der Lehrinhalte bekannt. Sein Steckenpferd ist hier eindeutig das Kettlebelltraining!

MEHR INFORMATIONEN HIER



<https://www.get-up.at/>



# BSPA WIEN FORTBILDUNGS-AKADEMIE

## ZIELGRUPPE UND LEVEL:

Personal Trainer, Athletiktrainer, Trainer von Gruppen im Kraft- und Beweglichkeitsbereich, Yogatrainer, alle Trainer und Betreuer mit Interesse an Bewegung und Anatomie, Trainer von Sportarten mit Bewegungsanalysen, Sportwissenschaftler

## VORTRAGSSPRACHE/ PRESENTATION LANGUAGE:

Deutsch/German

## TERMIN UND DAUER:

Samstag, 27.7.19 | 09:00 – 18:00 Uhr

## ORT:

Fortbildungsakademie BSPA Wien  
Auf der Schmelz 6,  
1150 Wien

## PREIS:

**Nur € 137**

**>> ZU DEN TICKETS! <<**

**<https://bit.ly/31pGaDo>**

## PLÄTZE:

Mindestens 15

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

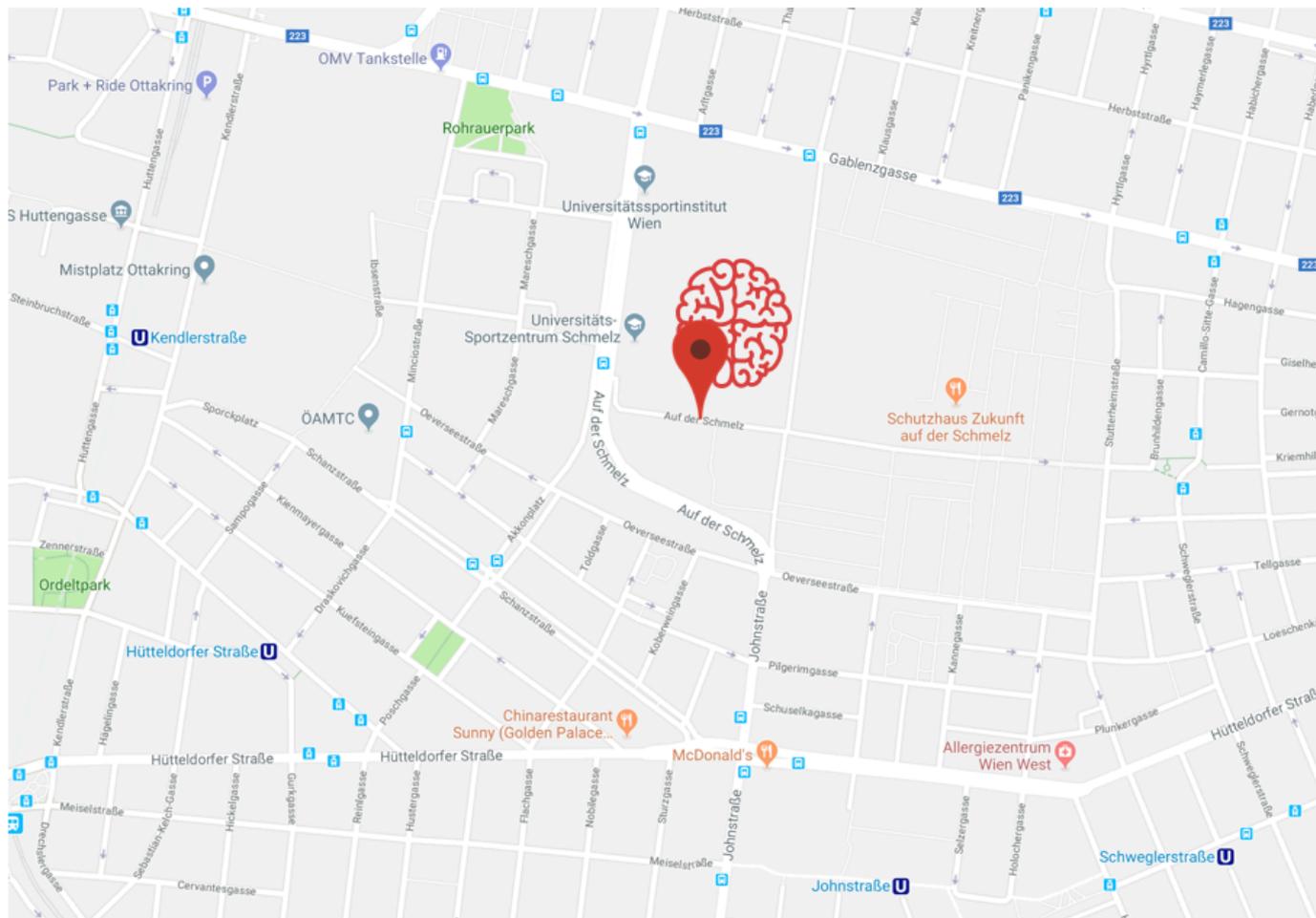
## WICHTIGE ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN:

Dieser Workshop hat praktischen Charakter. Eine aktive Teilnahme am Trainings/Übungsprozess wird angenommen. Nehmen Sie daher passende Sportkleidung zur Fortbildung mit und teilen Sie uns es bitte mit, falls diesbezüglich eine Einschränkung besteht. Gardarobe und Duschen sind vorhanden.



# 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](http://WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT)

Mail

[OFFICE.FBAK@BSPA.AT](mailto:OFFICE.FBAK@BSPA.AT)