


2021

A photograph of a fit woman in a black sports bra, looking down, with her torso and arms visible. The image is partially obscured by the large text 'FORTBILDUNG' and the yellow banner below.

FORT BILD UNG

ZUR ANMELDUNG

**CORE STABILITY, RUMPFTRAINING & CO -
EINE KRITISCHE ANALYSE**

Priv.-Doz. Dr. Klaus Wirth(GER)

SA
06.11.

INHALT UND PROGRAMM

06.11.21

WIE BEKOMME ICH EINEN SIXPACK?

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 Fitnesstrends 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

ZIELGRUPPE UND LEVEL: WER SOLLTE DIESEN KURS BESUCHEN?

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

BENEFITS: WARUM SOLLTEST DU DIESE FORTBILDUNG 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

INFOS ZUM REFERENT

06.11.21



PRIV.-DOZ. DR. KLAUS WIRTH (DEUTSCHLAND)

**Sportwissenschaftler, Experte Krafttraining & Diagnostik
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.

Ein wahrer Experte auf seinem Gebiet!

FORSCHUNG

Möck, S.; Hartmann, R.; Wirth, K.; Rosenkranz, C. & Mickel, C. (2019): Maximal strength in the deep back squat correlates with sprinting performance over short distances. In: International Journal of Applied Sports Sciences.

Möck, S., Wirth, K. (2019): Relationship of isokinetic leg press strength with sprinting performance in junior elite volleyball players. In: German Journal of Sports Medicine.

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

Und viele mehr...

INFOS ZUM ABLAUF

06.11.21

THEMENSCHWERPUNKTE SAMSTAG, 06.11.21

09:00-10:00	Physiologische Grundlagen der Rumpfstabilität
10:00-11:00	Wirksamkeit gängiger Trainingskonzepte
11:00-12:00	Adäquate Reizsetzung für das Erzeugen notwendiger Adaptationen
12:00-12:30	PAUSE
12:30-13:15	Was ist unter 'funktionell' zu verstehen?
13:15-14:15	Empfehlungen: „Do´s and Don´t´s.“
14:15-14:30	Fragen und Antworten



SA 06.11.21
09:00 - 14:30 UHR

EINS-A COACHING
ZEITGEIST VIENNA
SONNWENDGASSE
15, 1100 WIEN

DEUTSCH / GERMAN
VORTRAGSSPRACHE



€ 97,-
GESAMTPREIS



15 TEILNEHMER
MINDESTENS

INFOS ZUR ANREISE

06.11.21



**EINS-A COACHING
ZEITGEIST VIENNA,
SONNWENDGASSE 15, 1100 WIEN**

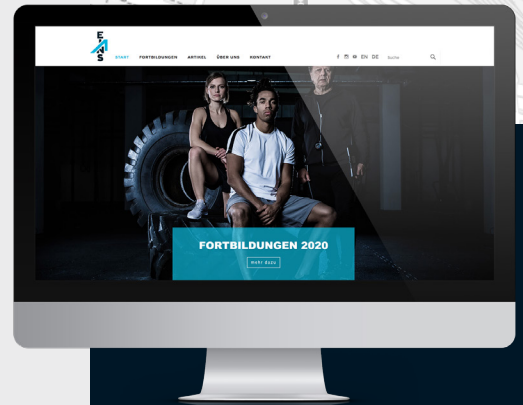
ANREISE MIT DEM AUTO

Über die A23 als auch die A1 ist das Hotel gut erreichbar. Parken kann man ganz bequem in der Tiefgarage des Hotels.

Hier gehts zu weiteren Infos: <https://bit.ly/34IBBau>

ANREISE MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

Am Hauptbahnhof, nutzen Sie bitte dem Ausgang im Erdgeschoss mit der Beschilderung zur "Sonnwendgasse" und folgen Sie der Straße ca 300m bis sie das Hotel auf der linken Seite finden.



**MEHR INFOS
AUF DER
WEBSEITE:**

www.eins-a-coaching.at



Wir freuen uns auf deine Nachricht!
office@eins-a-coaching.at

