



SERVICE

BSO

IM SPORT

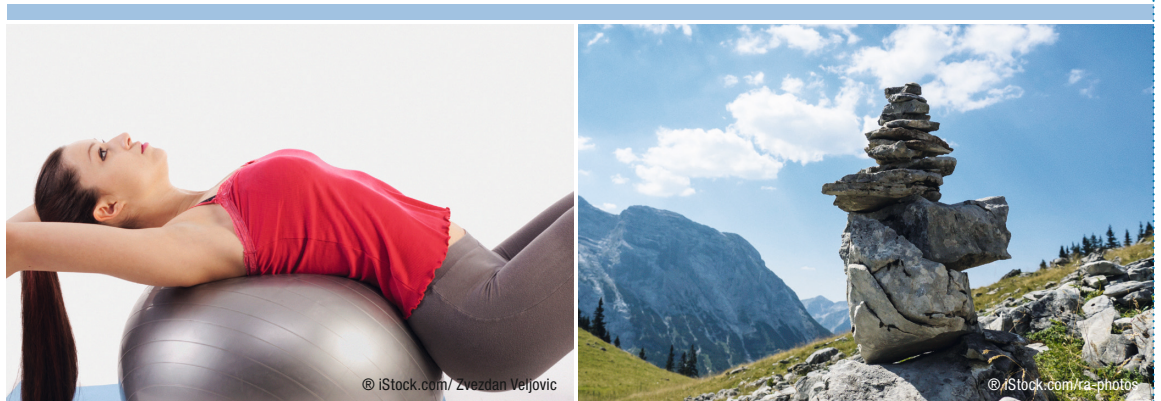
BSO TrainerInnenfortbildung

Sportkinesiologie – Methoden zur Erhöhung des Energielevels bei LeistungssportlerInnen

Samstag, 4. Juni 2016, 10:00 bis 15:30 Uhr

ULSZ Rif, Hörsaal und Turnhalle
Hartmannweg 4–6, 5400 Hallein

Referent: Herbert Handler



BSO TrainerInnenfortbildung

Sportkinesiologie – Methoden zur Erhöhung des Energielevels bei LeistungssportlerInnen

Samstag, 04. Juni 2015, 10:00 – 15:30 Uhr
ULSZ Rif, Hartmannweg 4-6, 5400 Hallein
Seminarraum & Turnhalle

max. Teilnehmerzahl: 40 Personen

Ab 09:15 Uhr	Anmeldung
10:00 Uhr	Begrüßung Mag. Martin Domes – BSO Herbert Handler
10:10 Uhr	(Theorie/Praxis)
12:15	<i>Pause (Snacks, Getränke und Café)</i>
13:00 Uhr	Theorie/Praxis
15:30 Uhr	Ende der Fortbildung

Die Mitnahme eines Trainingsanzuges wird empfohlen!!!

Parkplätze stehen in ausreichender Anzahl zu Verfügung.

SPORTKINESIOLOGIE

BASIS SEMINAR

In Balance zu sein bedeutet seine ureigene Bewegung, aktiv parat zu haben. Ein Idealfall für den Sportler, bei dem man sagt: „Wenn´s laft, dann laft´s!“

Die Sportkinesiologie fördert dieses Ziel, auf Basis von klaren energetischen Hintergründen, wie den Meridianen und deren Zusammenhang zur Muskulatur, der Bewegung und dem Denken.

Das Tagesseminar dient Ihnen dazu die Sportkinesiologie, kennen zu lernen und einfache Dinge im eigenen Training einbauen zu können. Gleichermaßen geeignet für alle Sportarten und zur Betreuung aller Altersstufen, sowie Leistungsklassen.

Theorie & Praxis:

Kinesiologische Muskeltests im Sport und was sie aussagen

14 Meridiane – das Energiesystem des Menschen, wie man es im Aufwärmen, zur Prävention bzw. zur Wettkampfvorbereitung aktiviert

Optimale Gehirnorganisation im Training – „Seid ihr alle da?“ - alle Sinne funken zum Gehirn. Für mehr Erfolg und dafür, dass die Sportler „dabei bleiben“.

Zeit für individuelle Fragen aus den jeweiligen Sportarten und Lösungsansätze aus der Sportkinesiologie.