

## Spezialisierungskurs

# Stabi-Training

### für Ausdauersportler (Core Training)

*Thomas König*

hat erfolgreich am 8 Unterrichtseinheiten umfassenden Spezialisierungskurs teilgenommen.

Die Maßnahme umfasst 8 Unterrichtseinheiten, entspricht unter Vorbehalt 8 Weiterbildungspunkten und behandelt folgende Themen:

Inhalte der Ausbildung:

- Bedeutung für den Ausdauersport
- spezielle Trainingsformen zur Kräftigung und Stabilisierung von Fuß, Knie, Becken und Wirbelsäule
- Einsatzmöglichkeiten von Pezziball, Weichbodenmatte, Propriomed/STABY Bar, Therapiekreisel
- Verletzungsprävention
- Modellstunden

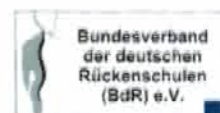
Leipzig, den 09.11.2012

Konrad Smolinski

Ausbilder



HEALTH & FITNESS Academy



offizieller Stützpunkt des BdR e.V.