

# BVDG-Workshops 2024

## Stabilisationstraining für den Rücken für alle

<b>Wann?</b>	02.11. und 03.11.2024
<b>Wo?</b>	BSP Leimen, Badener Platz 6, 69181 Leimen
<b>Teilnahmegebühr?</b>	160,00€ (Nicht-Mitglieder 200,00€)

### Programm 09:00 – 16:30 Uhr (16 UE)

Dieser Lehrgang richtet sich an alle, die gezielter in Rückenkursen arbeiten wollen. Nach einem kurzen Blick in die Anatomie und in das Zusammenspiel von Muskeln, Bändern, Faszien, Bandscheiben sowie dem neuronalen System wird es aktiv. Zudem werden verschiedene Testmöglichkeiten durchgeführt, um die häufigsten Probleme zu erkennen sowie gezielte Übungen zur Stabilisierung des Rückens und zur spezifischen Behebung von Bewegungsdefiziten mit Kleingeräten und der Langhantel vorgestellt.

## Krafttraining für Senior\*innen

<b>Wann?</b>	07.12.24 und 08.12.2024
<b>Wo?</b>	BSP Leimen, Badener Platz 6, 69181 Leimen
<b>Teilnahmegebühr?</b>	160,00€ (Nicht-Mitglieder 200,00€)

### Programm 09:00 – 16:30 Uhr (16 UE)

Das Thema Krafttraining bei Senior\*innen mit Fokus auf Sturzprophylaxe und Verbesserung der täglichen Aktivität. Der Kurs richtet sich an Trainer\*innen, Physiotherapeut\*innen, Sportlehrer\*innen und andere Interessierte, die mit älteren Menschen arbeiten. Inhalte des Lehrgangs:

- Bedeutung von Krafttraining für Senioren
- Sturzprophylaxe durch gezieltes Muskeltraining
- Anpassung von Übungen an individuelle Bedürfnisse und gesundheitliche Einschränkungen
- Förderung der Alltagsfähigkeit durch gezieltes Training
- Umgang mit Problemen und Herausforderungen beim Training mit älteren Menschen

Der Lehrgang umfasst ca. 16 Übungseinheiten und beinhaltet theoretische Inputs, praktische Übungen und Fallbeispiele.

## Über den Referenten

Mein Name ist Tristan Bechmann und ich bin Sportwissenschaftler und Trainer Gewichtheben mit Schwerpunkt Kraft und Fitness beim DOSB (A-Lizenz). Seit 2004 bin ich als Trainer und Übungsleiter tätig und habe im Laufe der Jahre diverse Fortbildungen im therapeutischen sowie im Präventions- und Rehabilitationsbereich absolviert.



Aktuell arbeite ich als Sportwissenschaftler in einer ambulanten Rehaklinik in München, wo ich meine Leidenschaft für Sport, Bewegung und Therapie vereine. Meine langjährige Erfahrung und Expertise ermöglichen es mir, speziell bei den Fortbildungen individuelle und fachlich aktuelle Themen zu bearbeiten.

Die Workshops werden zur Verlängerung der DOSB **Trainer C-/B-Lizenzen Breitensport Gewichtheben** anerkannt.

*Eine Anmeldung ist möglich unter: <http://academy.german-weightlifting.de/anmeldung/>*