

Baden-Baden, 01.03.2010

Kettlebell-Seminar für Einsteiger

Training der Kettlebell-Grundtechniken für Einsteiger plus Trainingsplanung für zu Hause

Trainingsort: 76534 Baden-Baden - Teilnehmer: 3 - 5

Kosten: 40.- Euro pro Person zzgl. 19% Mwst

Dauer: 3 Stunden - jeweils 15.00 Uhr — 18.00 Uhr

Termine:

>> Samstag, 17.04.2010

>> Samstag, 05.06.2010

>> Samstag, 17.07.2010

Kettlebells werden von uns gestellt. Sie erhalten eine Rechnung.

Interesse? Fragen? Terminbestätigung? - Senden Sie eine E-Mail an: info@aktiv-training.de

Weitere Infos: http://www.aktiv-training.de/08_kettlebell_fuer_einsteiger.html

Nutzen und Vorteile des Kettlebell-Training

Trainieren Sie mit Kettlebells und lösen Sie Ihre größten Probleme! Sie bekommen Ihre Rückenschmerzen in den Griff. Sie erhalten bewegliche und stabile Schultern. Sie werden schneller, beweglicher, explosiver. Sie trainieren Ihre hinteren Oberschenkel und Ihre Pomuskulatur. Und was trainiert wird, wird geformt.

Durch die permanent stabilisierenden und haltenden Elemente wird Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur effektiv gestärkt. Bewegung und Stabilität wird mit den Kettlebells immer kombiniert angesprochen.

KETTLEBELL — Das Start-Up-Package — von Jörg H. Linder

ISBN: 978-3-8334-9592-2 Books on Demand, Norderstedt; Erhältlich in jeder Buchhandlung

und bei allen online-Händlern wie amazon oder libri Preis: 4,90.- Euro

Kettlebell-Seminar für Fortgeschrittene

Zielgruppe: Kettlebell-Nutzer und Kettlebell-Trainierende, die die Grundtechniken des Swing, des TGU, des Clean und der Press regelmäßig trainieren.

Zielsetzungen und Methodik:

Verbesserung der individuellen Technik; Entwicklung von Kraft; Ausdauer; Explosivkraft; Griffkraft; Schulterflexibilität- und -stabilität; Hüft- und Rumpfflexibilität; Theorieelemente zu Trainingsaufbau; Trainingsgestaltung.

Inhalt: Training des Swing (Hard-Style und Girevoy-Sport); der Press und Push-Press; des Snatch; des TGU resp. Half-Get-Up, des Clean; der Clean-Squat und des Bottom-Up-Clean.

Ergänzend: Body-Weight-Exercises.

Auf Wunsch individueller Swing- und / oder Snatch-Test (Variation des SSST)

Ab April 2010 wird das Training durch ein Technik-Training mit Dumbbells ergänzt

Inhaltliche Anfragen und Anregungen für den Workshop bitte an: info@aktiv-training.de

Kettlebells verschiedener Hersteller werden von uns zur Verfügung gestellt.

Leistungen: 3 Stunden Training und begleitende Theorie zu Technik, Trainingsaufbau und Trainingsgestaltung.

Trainingsort: 76534 Baden-Baden - Teilnehmer: 3 - 5

Kosten: 40.- Euro pro Person zzgl. 19% Mwst

Dauer: 3 Stunden - jeweils 15.00 Uhr — 18.00 Uhr — außer am 07.02.2010

Termine: >> Samstag, 15.04.2010 - 15.00 — 18.00 Uhr

>> Samstag, 10.04.2010 - 15.00 — 18.00 Uhr

>> Samstag, 08.05.2010 - 15.00 — 18.00 Uhr

>> Samstag, 31.07.2010 — 15.00 — 18.00 Uhr

Anmeldeformular: Hiermit melde ich mich zum Kurs / Workshop / Personal Fitness Training an:

Kurs / Workshop / Personal Training:.....

Name / Vorname:

Straße:

PLZ:

Ort:

Tel:

Mobil:

e-mail:

Unterschrift:

Trainingsort: sofern nicht anders vereinbart: :76534 Baden-Baden

Sie können uns auch eine e-mail senden. Sie erhalten zunächst eine Auftragsbestätigung.

Nach Ihrer Rückmeldung erhalten Sie eine Rechnung per Post oder e-mail.

Bitte senden an: JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING® Mauerbergstraße 110 76534 Baden-Baden

Warum Kettlebell- und Athletik-Training?

Durch das Training mit den Kugeln in verschiedenen Gelenk- und Winkelpositionen ist eine differenzierte Schulung der individuellen Bewegungsfähigkeit möglich. Die dreidimensionalen Bewegungsmuster trainieren das Gleichgewichtsorgan. Die Stabilität aller beteiligten Gelenke wird durch das Training mit der Kugel gefördert. Sie lernen äußere Kräfte abzufangen und aufzunehmen. Dies benötigen Sie etwa beim Abstoppen und bei Richtungswechseln in Spilsportarten. Durch die ballistischen Schwungübungen mit den Kettlebells können Sie diese Fähigkeiten gezielt trainieren. Dies ist aktive Verletzungsprophylaxe. Sie trainieren dabei immer das funktionelle Zusammenspiel aller (an der Bewegung beteiligten) Muskelgruppen.

Der Transfer des Kettlebell-Training in die Bewegungsstrukturen des Sports und des Alltags ist problemlos möglich, da die Kontraktiosmechanismen der Muskulatur und die Koordination und Gelenkstabilität mit Sport- und Alltagsbewegungen übereinstimmen. Ihnen steht eine große Bandbreite an Übungen mit verschiedenen Variationen zur Verfügung.

KETTLEBELL — Das Start-Up-Package — von Jörg H. Linder

ISBN: 978-3-8334-9592-2 Books on Demand, Norderstedt; Erhältlich in jeder Buchhandlung und bei allen online-Händlern wie amazon oder libri Preis: 4,90.- Euro

Seminar: Funktionelles Fitness-Training für Firmen und

Kleingruppen:

Ihre Anfrage richten Sie bitte an: info@aktiv-training.de

Body-Weight-Training / Body-Weight-Exercises

Body-Weight-Training: Abwechslungsreiche Trainingsform, bei der große Muskelgruppen und große Teile des Körpers aktiv sind; Übungen mit dem eigenen Körpergewicht

Zielsetzungen: mehr Körper-Kraft; bessere Haltung; verbesserte Gelenkbeweglichkeit; mehr Körperspannung; zeiteffizientes Rücken- und Rumpfraining.

Zielgruppe: Personen in der Reha; Individual- und Mannschaftssportler; (bisherige) Nicht-Sportler, die aktiv und effektiv trainieren möchten; Personen, die ein effizientes Trainingssystem suchen, das sich mehrmals täglich in kurzen Einheiten nutzen und anwenden lässt.

Leistungen: 2,5 Stunden Training und begleitende Theorie

Trainingsort: 76534 Baden-Baden

Kosten: 40.- pro Person zzgl. 19% Mwst

Teilnehmer: 2 - 4 Teilnehmer

Termine: Sonntag, 27.03.2010 - 13.30 - 16.00 Uhr -

Samstag, 15.05.2010 - 13.30 - 16.00 Uhr -

Samstag, 24.07..2010 - 13.30 - 16.00 Uhr

Athletik-Training für Sportler

Athletik und Fitness ist die Grundlage für jeden Sport.

Athletik-Training - Zielsetzungen:

Verbesserung der Rumpfkraft; Entwicklung der Grundschnelligkeit; Verbesserung der Koordination; Verbesserung der Kraft (Maximalkraft; Kraftausdauer); Verletzungsprophylaxe; Verbesserung der Schulterbeweglichkeit und -kraft.

Zielgruppe: Handballer; Fußballer; Volleyballer; Golfer; Triathleten; Schwimmer; Läufer; Ringer; Kampfsportler.

Trainingsinhalte: Body-Weight-Exercises; Kurzsprints; Kettlebells; Langhantel; Dumbbells; Springseil; Lauf-ABC; Sprünge und plyometrisches Training; Zweikampfsituationen; Ruder- und Radergometer, Joint-Mobility / Beweglichkeitstraining, Cross-Läufe.

Leistungen: 4 mal Training a 90 Minuten

Trainingsort: 76534 Baden-Baden

Kosten: 60.- Euro pro Person zzgl. 19% Mwst; bei gleichzeitiger Anmeldung von 2 Personen: je 50.- Euro zzgl. 19% Mwst.

Teilnehmer: 4 - 6 Teilnehmer

Termine: 4 mal Donnerstag — 15. April 2010; 22. April 2010; 29. April 2010; 06. Mai 2010 - jeweils 18.00 — 19.30 Uhr -

Anmeldeformular: Hiermit melde ich mich zum Kurs / Workshop / Personal Fitness Training an:

Kurs / Workshop / Personal Training:.....

Name / Vorname:

Straße:

PLZ:

Ort:

Tel:

Mobil:

e-mail:

Unterschrift:

Trainingsort: sofern nicht anders vereinbart: :76534 Baden-Baden

Sie können uns auch eine e-mail senden. Sie erhalten zunächst eine Auftragsbestätigung.

Nach Ihrer Rückmeldung erhalten Sie eine Rechnung per Post oder e-mail.

Bitte senden an: JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING® Mauerbergstraße 110 76534 Baden-Baden

Ausblick: Kettlebell-Rücken-Seminar für Einsteiger

Samstag, 24. April 2010 — in 76534 Baden-Baden — 15.00 — 18.00 Uhr

Zielgruppe und Indikation:

Patienten in der Reha; Nicht- / Gesundheitssportler; chronisch Rückengeplagte; chronisch-degenerative Rückenproblematiken.

Kontraindikation:

akute Rückenporblematiken

Teilnehmerzahl:

3 — 4 Teilnehmer

Anmeldung und Ausschreibung:

Ab 02 / 2010 im Downloadbereich der website — www.aktiv-training.de -

http://www.aktiv-training.de/download_aktiv-training.html

Ausblick: 1. Club-Training-Seminar / Clubbells

Samstag, 07.08.2010 — 10..00 — 13.00 Uhr — in 76534 Baden-Baden

Teilnehmerzahl:

3 — 4 Teilnehmer

Anmeldung und Ausschreibung:

Ab 04 / 2010 im Downloadbereich der website — www.aktiv-training.de -

http://www.aktiv-training.de/download_aktiv-training.html

Bei allen Workshops werden Materialien und Kettlebells u.ä. von uns gestellt. Sie erhalten zunächst immer eine verbindliche Anmeldebestätigung.

Infos zu unseren Workshops finden Sie hier:

http://www.aktiv-training.de/workshops_aktiv-training.html

Interesse? Fragen? Terminbestätigung? - Senden Sie eine E-Mail an: info@aktiv-training.de

Haben Sie zusätzlich Interesse an einem differenziertem Personal Training? Senden Sie eine E-Mail an: info@aktiv-training.de

Voport - Mobiles Herz- und Stress-Screening

Im Personal Training haben Sie seit 02 / 2010 die Möglichkeit mit dem viport ein Herz- und Stressscreening auf EKG-Basis zu machen.

Infos zum Viport finden Sie hier: <http://www.viport.de/>

Das Buch „Lauftherapie — Linder´s Trainingstipps Band 2“ erhalten Sie versandkostenfrei bei jedem Buchhändler und bei Amazon.de und Libri.de

Training mit dem AeroSling® -

Seit Februar setzen wir den AeroSling in unseren individuellen Personal Trainings ein - der AeroSling ist ein mobiles Trainingsgerät mit einstellbarer Instabilität.

Infos zum AeroSling finden Sie hier: <http://www.aerosling.de/>

Aktuelle Buchprojekte für 2010

Core-Running - erscheint voraussichtlich März 2010

KETTLEBELL für Einsteiger — Effektive Trainingsprogramme - erscheint voraussichtlich April 2010

LAUFEN — von 30 auf 60 Minuten - erscheint voraussichtlich April 2010

Ernährung - Sinn und Unsinn (Arbeitstitel)

Rückentraining mit Kettlebells

Core- Walking

Neu seit März 2010

Clubbell-Training — Funktionelles Training mit Clubs

Im Personal Training haben Sie ab 02 / 2010 die Möglichkeit zusätzlich mit Clubbells zu trainieren - ab April 2010 auch in unserem Seminar Kettlebell für Fortgeschrittene.

Clubbells sind Gewichte in Keulenform.

Clubbells / Clubs ermöglichen ein effektives Ganzkörpertraining und eignen sich ausgezeichnet zu Schulter- und Unterarmtrainings.

Im August 2010 bieten wir das erste Clubbell-Seminar an.

Testen Sie Kettlebells, Kettlebell-Training, Clubbells! Erleben Sie Kraft, Dynamik und Explosivität.

Anmeldeformular: Hiermit melde ich mich zum Kurs / Workshop / Personal Fitness Training an:

Kurs / Workshop / Personal Training:.....

Name / Vorname:

Straße:

PLZ:

Ort:

Tel:

Mobil:

e-mail:

Unterschrift:

Trainingsort: sofern nicht anders vereinbart: :76534 Baden-Baden

Sie können uns auch eine e-mail senden. Sie erhalten zunächst eine Auftragsbestätigung.

Nach Ihrer Rückmeldung erhalten Sie eine Rechnung per Post oder e-mail.

Bitte senden an: JÖRG LINDER AKTIV-TRAINING® Mauerbergstraße 110 76534 Baden-Baden