

Trainingsworkshops 2020

(1) Erste Staffel im ersten Halbjahr 2020

Trainingsworkshop 1: Training und Alltag

am Samstag, 25. Januar um 16 Uhr

in der Turnhalle im Anne-Frank-Gymnasium am Stadtpark, Dauer 2-3 Stunden

Ein paar Minuten und ein paar Übungen reichen für ein Basisprogramm für die körperliche Fitness. Ohne Fitnessstudio. Wie man ein solches Basisprogramm anlegt und in seinen Alltag integriert, darum geht es in diesem Workshop. Stichworte: Ritualisierung, smarte Ziele setzen, Habit Tracking. Zudem werden Übungen vorgestellt, die im anschließenden Workshop „Integriertes Training“ dann vertieft werden.

Workshop: Manuel Kurreck (Training) und Winfried Kretschmer (Integration in den Alltag)

Trainingsworkshop 2: Integriertes Training

am Samstag, 15. Februar um 16 Uhr

in der Turnhalle im Anne-Frank-Gymnasium am Stadtpark, Dauer 2-3 Stunden

Isoliertes Training war gestern: Einzelübungen, oftmals an Geräten im Fitnessstudio. Heute kommt man mit funktionellen Übungen, die fließende Bewegungsabläufe und damit den ganzen Körper gleichzeitig trainieren, schneller und effizienter ans Ziel. Dieser Workshop vermittelt die besten und effektivsten Übungen aus unterschiedlichen Trainingsprogrammen: Core Training, Funktionelles Training und Faszientraining, kombiniert zu einem Basisprogramm für die körperliche Fitness.

Workshop: Manuel Kurreck

Trainingsworkshop 3: Yoga für Ausdauersportler

am Samstag, 7. März um 16 Uhr

in der Turnhalle im Anne-Frank-Gymnasium am Stadtpark, Dauer 2-3 Stunden

Yoga hat schon einen Stammplatz in den Trainingsworkshops, und seit vergangenem Herbst gibt es auch einen Kurs bei Trisport. Wegen der großen Resonanz beim Weihnachtsfeierfeedback nun noch einmal im Programm: Yoga-Lehrerin Geli Felixberger mit ihrem Programm speziell für Ausdauersportler. Yoga ist nicht nur ein Programm zur Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung von Stabilität und Körperspannung, sondern lenkt auch die Aufmerksamkeit des Geistes auf den Körper und den Augenblick. Und fördert damit Entspannung. Darum geht es in unserem Workshop. Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte (wenn vorhanden), eine Decke und dicke Socken für die Entspannungsphase. Sofern die Raumsituation dies zulässt, können Workshop-Teilnehmer anschließend in den Yoga-Kurs einsteigen.

Workshop: Geli Felixberger

Trainingsworkshop 4: Core Training

am Samstag, 21. März um 16 Uhr

in der Turnhalle im Anne-Frank-Gymnasium am Stadtpark, Dauer 2-3 Stunden

Beim Core Training stehen die Körpermitte und die tieferliegende Muskulatur im Vordergrund. Mit funktionellen Übungen werden insbesondere Bauch-, Rücken- und Beckenmuskulatur gestärkt. Dieser Workshop zeigt die besten und effektivsten Übungen.

Workshop: Manuel Kurreck

Trainingsworkshop 5: Sporternährung für Ausdauersportler

am Samstag, 4. April um 16 Uhr

in der Turnhalle im Anne-Frank-Gymnasium am Stadtpark, Dauer 2-3 Stunden

Wer viel trainiert, hat einen hohen Energieumsatz. Deshalb rückt die Qualität der Ernährung immer mehr in den Vordergrund. Wie sieht eine sportgerechte Ernährung im Alltag aus? Wie kann ich durch Lebensmittel fitter werden? Und wie finde ich meine ideale Rennverpflegung? Dieser Workshop verrät es.

Workshop: Caroline Cornfine

Trainingsworkshop 6: Funktionelles Training

am Samstag, 25. April um 16 Uhr

in der Turnhalle im Anne-Frank-Gymnasium am Stadtpark, Dauer 2-3 Stunden

Isoliertes Training war gestern. Heute kommt man mit funktionellen Übungen, die fließende Bewegungsabläufe und damit den ganzen Körper gleichzeitig trainieren, schneller und effizienter ans Ziel. Dieser Workshop zeigt die besten und effektivsten Übungen.

Workshop: Manuel Kurreck

Trainingsworkshop 7: Standup Paddling

am

am Vereinsheim des Surfclub Erding

Standup Paddling, das Paddeln auf einem Board im Stehen, ist alles andere als langweilig. Denn SUP bietet ein Ganzkörpertraining von den Zehen bis in die Fingerspitzen und schult Koordination, Gleichgewichtssinn und Ausdauer. Unser Workshop bietet eine Einführung von Grund auf. Boards und Paddel werden gestellt; max. zehn Teilnehmer. Der Trainingsworkshop ist für Trisport-Mitglieder kostenlos; Nichtmitglieder können teilnehmen, sofern Plätze frei sind; für sie beträgt die Kursgebühr 30 Euro (Normalpreis 50 Euro).

Workshop: Peter Jungbeck vom Surf-Club Erding

(2) Zweite Staffel im zweiten Halbjahr 2020

Auswahl von Workshop-Themen, Reihenfolge nach Ranking bei der Weihnachtsfeier

Faszientraining

Faszien sind Gewebestrukturen, die unseren kompletten Körper durchziehen. Der Workshop erklärt ausführlich Aufbau und Funktion und zeigt, welche Vorteile ein Training dieser Strukturen für Leistungsfähigkeit und Verletzungsprävention bringt.

Functional Movement Screening

Mit diesem komplexen System lassen sich ganzheitliche Bewegungsabläufe analysieren und Dysbalancen identifizieren. Dies führt zu einem geringeren Verletzungsrisiko und erleichtert es, ökonomische Bewegungsmuster anzutrainieren.

Abnehmen mit Ausdauersport

Wer viel trainiert, kann essen, was er will? Nicht ganz. Denn (leider) hat die Ernährung zu rund 80 Prozent "Schuld" an unserem Gewicht. Wie Sport und Ernährung Hand in Hand beim Abnehmen helfen können, klären wir in diesem Workshop.

Lauftraining mit und ohne Pulsmesser

Wie stellt man seine Trainingsbelastung ein - mit und ohne Pulsmesser? Darum geht es es in unserem Workshop. Der Workshop vermittelt die trainingsmethodischen Grundlagen, klärt Missverständnisse und gibt Tipps für die Praxis.

Nordic Walking

Nordic Walking ist nicht nur eine Alternative für alle, die nicht, noch nicht oder nicht nicht mehr laufen können. Es ist zugleich eine sinnvolle Ergänzung zu anderen Ausdauersportarten. Denn Nordic Walking trainiert den Oberkörper gleich mit, schult die Koordination und schont die Gelenke. Unser Trainingsworkshop bietet eine Einführung von Grund auf.

Richtiges Aufwärmen mit Movement Preps

Die sogenannten Movement Preparations sind dynamische Dehnübungen, die den Körper effektiv und ganzheitlich auf ein anschließendes Training vorbereiten. Dadurch wird Verletzungen vorgebeugt und die Leistung gesteigert.

Planks in Variationen

Die Plank-Übung („Planke“ oder Unterarmstütz) ist eine der besten Übungen für eine starke Mitte. Der Workshop vermittelt die Basisübung und verschiedene Variationen von Planks.

Überpronation vs. Supination

Überpronation/Supination ist eine Fehlbelastung der Füße beim Laufen. Der Workshop vermittelt Mobilisations- und Kräftigungsübungen, um selbst Abhilfe zu schaffen.