

Hochschulsport in Berlin

Bildungsprogramm Wintersemester 2011/2012

Liebe Kursleiterin, lieber Kursleiter!

Hier ist es, das neue Fortbildungsprogramm des Berliner Hochschulsports. Wir freuen uns, Euch mit diesen Kursen eine Möglichkeit zu bieten, Kursleitende im Hochschulsport kennen zu lernen und Euch in diesem Kreis fachlich und überfachlich auszutauschen.

Bitte spricht hinsichtlich der Kurskosten im Vorfeld mit Euren zuständigen Bildungsbeauftragten im Hochschulsport (hier gibt es in vielen Fällen die Kursgebühr bei erfolgreicher Teilnahme zurück!).

Viel Spaß beim Lernen in Bewegung wünschen
Die Bildungsbeauftragten

Stretching – Mythen, Dogmen, Wissenschaft

So 13.11.11 10-16 Uhr TU Sportzentrum, Dovestr.

Anatomie in der Sportpraxis Teil 1

Sa 28.01.12 10-16 Uhr TU Sportzentrum, Dovestr.



Hochschule für Technik
und Wirtschaft Berlin
University of Applied Sciences



BEUTH HOCHSCHULE
FÜR TECHNIK
BERLIN
University of Applied Sciences

Stretching – Mythen, Dogmen, Wissenschaft

Zu keinem sportlichen Thema gibt es so viele gegensätzliche Meinungen wie beim Stretching. Selbst Wissenschaftler kommen zu widersprüchlichen Ergebnissen.

In diesem Kurs werden die unterschiedlichen Sichtweisen vorgestellt und erklärt. Dazu werden unterschiedliche Dehnmethoden in Theorie und Praxis erläutert. Viele Praxisübungen zum Dehnen aller Körperpartien runden diesen Tag ab, der eine perfekte Mischung aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und sportlichem Üben darstellt.

Veranstalter: TU Sport
Datum: Sonntag, 13.11.11
Uhrzeit: 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: TU Sportzentrum Dovestraße B
Seminarraum und Halle E + C
Referentin: Jan Schröder
Preis: 20,- €

Anmeldung erfolgt über: www.tu-sport.de

Anatomie in der Sportpraxis Teil 1

Das Lernen der wichtigsten Muskeln und ihrer Funktionen wird in dieser Fortbildung mit den entsprechenden Bewegungen verbunden. Die Betonung liegt dabei auf den praktischen Aspekten: die Funktionsweisen der Muskeln und die Bewegungsqualität werden am eigenen Körper erlebt. Ausgewählte Übungen zur Dehnung und Kräftigung werden gemeinsam durchgeführt. Doch das Verstehen der Anatomie steht im Mittelpunkt.

Spezielle Dehnübungen werden in der Fortbildung „Stretching“ am 13.11.2011 vermittelt. Für das Krafttraining wird es in den kommenden Semestern wieder verstärkt Angebote geben.

Dieser erste Teil der Fortbildungsreihe „Anatomie in der Sportpraxis“ beschäftigt sich ausschließlich mit der unteren Extremität (Beine und Füße) und dem Becken.

Veranstalter: TU Sport
Datum: Samstag, 28.01.12
Uhrzeit: 10.00 – 16.00 Uhr
Ort: TU Sportzentrum Dovestraße
Seminarraum und Halle B
Referent: Sevdalin Trayanov
Preis: 20,- €

Anmeldung erfolgt über: www.tu-sport.de