

Trainerfortbildung C/B

„functional training“ und Taekwondo

Warum „functional training“ ?

Funktionelle Übungen haben leider viele Namen was zuweilen verwirrend ist (Bodyweight, functional, usw.), aber es geht letztendlich um sportartübergreifende Ganzkörperbelastung. Diese sind in nahezu allen Sportarten längst etabliert und sowohl für sportartspezifische Leistungssteigerungen als auch für Verletzungs-Prophylaxen unverzichtbar.

Für wen ist „functional training“ gut?

In allen Leistungsstufen (vom Anfänger, zum Breitensportler, bis zum Leistungssportler) und für alle Altersgruppen (von Kindern, zu Jugendlichen und Erwachsenen, bis zu „Best-Ager“)

Art: **Praxis** (Tobok) und **Theorie** (Vortrag)

Datum: **Freitag, 1. Mai 2026**

Zeit: **Beginn: 12 Uhr / Ende: 19.30 Uhr**

Referent: **Tobias Dauner** / HTU Lehrteam, Diplomsportwissenschaftler

Veranstaltungsort:

Hardtwaldhalle des TV Seulberg,
Landwehrstraße 5a, 61381 Friedrichsdorf

Teilnahmegebühr

Tageslehrgang **90,00 €**

Teilnehmer des Breitensportlehrgangs vom 1.-3.Mai 2026 sind inklusive

Anmeldung / Rückfragen

HTU Lehrteam - tdauner@gmx.net

Tages- bzw. Lehrgangsteilnahme wird mit 7,5 LE anerkannt