

Kurse **aktuell** **berufsbezogen** **zukunftsgerichtet**



**GEIST UND KÖRPER
(MEHR POWER MIT KRAFT, AUSDAUER UND MENTALTRAINING)**
Spo2019.1a

Ziel	Mehr Kraft am Muskel und weniger Fett an der Rippe Erhöhung der physischen Widerstandskraft und der geistigen Belastbarkeit. Verhaltensänderung in der Selbststeuerung: „Ich sage wie ich lebe“ (essen, trainieren, erholen...)
Inhalte	- Krafttraining an Geräten - Ausdauertraining indoor und outdoor - Crawltraining für Beginners und Speedfreaks Level 1: Kraft erhöhen Level 2: Ausdauer steigern / Kraft erhalten Level 3: Crawlschwimmen
Voraussetzungen	Freude an der Bewegung
Abschluss Qualifikation	Attest
Weiterführende Angebote	keine
Kursleitung / Beratung	Jürg Künzler Telefon: 033 227 33 47 Mail: juerg.kuenzler@idm.ch
Kosten	Für Lernende: CHF 10.–
Daten / Kursdauer	ab Woche 5 während eines Semesters jeweils Mittwoch, 17.00 – 18.30 Uhr
Kursbeginn	30. Januar 2019
Ort	Thun, Lachenhalle Kraftraum
Teilnehmerinnen / Teilnehmer	Mind: 15 Max: 24
Anmeldung Allgemeine Bestimmungen Auskunft	Bis 21. Dezember 2018 mit Anmeldeformular an das BBZ IDM Thun siehe Homepage www.idm.ch/kurse/freikurse Tel. 033 227 33 44 / info@idm.ch