ta.med e. V.

Datum: am 17.06.2023 um .

Titel: Grundlagen der Trainingslehre und (Tanz)Physiologie

Grundlagen der Trainingslehre und (Tanz)Physiologie

Dieses Seminar vermittelt Aspekte physiologischer Grundlagen der Trainingslehre, gibt Einblicke in die verschiedenen Trainingskomponenten nach Weineck (2019) und stellt die Vor- und Nachteile regelmäßiger Screenings vor. Des Weiteren werden den Teilnehmenden Analysemöglichkeiten der Parameter zur Trainingssteuerung aufgezeigt. Screeningtests unterscheiden und anwenden zu können, ist ein weiteres Ziel des Seminars. Den Teilnehmenden werden Begriffe der Regeneration vermittelt und es wird dargestellt, warum eine Notwendigkeit für den gezielten Einbau von Regenerationsphasen in die Trainingsplanung wichtig ist. Den Teilnehmenden wird ermöglicht, sich mit der Umsetzung der Trainingsplanung im tänzerischen Setting auseinanderzusetzen

Wo?

Online über Zoom

Wann?

samstags 13:00 - 19.00 Uhr (inkl. 1 Stunde Pause)

sonntags 09.00 - 15:00 Uhr (inkl. 1 Stunde Pause)

Es besteht ebenfalls die Möglichkeit nur einen der beiden Seminartage zu buchen.

Kosten?

ta.med Mitglieder: 180€ (90€ pro Tag)

Nicht-Mitglieder: 240€ (120€ pro Tag)

Bitte beachten:

- Bei Einzelbuchung von Seminaren werden Inhalte der bereits stattgefundenen Seminare vorausgesetzt. Nähere Informationen entnehmen Sie bitte aus dem Curriculum Teil I
 - Absolvent*innen des Zertifikats Tanzmedizin erhalten pro Tag 6 Fortbildungsstunden.
-