

Aufbaulehrgang Trainer B „Kraft und Fitness“ 15.05.-19.05.2017

Tolle Ausbildung auf hohem Niveau!

Am Montag um 10:15 Uhr wartete eine Gruppe bestehend aus fünf Frauen und fünf Männern gespannt auf den Start des Aufbaulehrgangs „Kraft und Fitness“. Zu Beginn erklärte uns die Studienleiterin, Ulrike Wagner, das Organisatorische rund um die Sportschule Steinbach. Unser Hauptreferent Herr Hans Hofrichter, Vizepräsident Forschung und Lehre, händigte uns im Anschluss das Programm für die komplette Woche aus, mit spannenden Themen in Theorie und Praxis.

Am ersten Tag stand der Punkt „Trainingslehre/ differenziertes Krafttraining“ an oberster Stelle. Herr Hofrichter erläuterte uns verschiedene Methoden des Krafttrainings und deren Inhalte. Daraus ergaben sich viele spannende Fragen und Diskussionen innerhalb unserer Gruppe. Nach der Mittagspause kamen wir für einen Praxisteil in der Sporthalle zusammen. Wir lernten, wie mit Hilfe von einfachen Hallengeräten ein Eingangstest/Muskeltest durchgeführt werden kann. Für uns war es sehr aufregend zu sehen, auf welchem Stand wir uns selbst befinden. Im Anschluss ging es erneut in den Lehrsaal um das Thema „Steuerung des Krafttrainings im Trainingsprozess“ zu erarbeiten. Den ersten Tag ließen wir in einer gemütlichen Runde am reichhaltigen Buffet der Sportschule Steinbach ausklingen.

Der zweite Tag begann direkt im Krafraum mit der Einheit „Gerätegestütztes Training“. Nach einer Einweisung an den Geräten war unsere Aufgabe verschiedene Trainingsprinzipien selbst zu testen. Dies betreute Herr Hofrichter sehr individuell und detailliert. Das Training an den Geräten wurde durch ein Training mit Freihanteln ergänzt. Nach dem sportlichen Start in den Tag stand am Nachmittag Theorie auf dem Plan. Prof. Dr. Völkel brachte uns die Muskelphysiologie näher. Themen wie Muskelgeneration, Biogenese und Bänder- und Sehnenproblematik wurden bis in das kleinste Detail erarbeitet.

Am Mittwochmorgen ging es um das Thema „Physiologie: Adaptationsprozesse und Trainingswirkungen beim Krafttraining“. Herr Hofrichter erläuterte uns die Auswirkungen von Krafttraining auf den menschlichen Körper und die Vorteile des Krafttrainings. Nach der Theorie wurde wieder im Krafraum trainiert. Auf unserem Programm stand „Pump/Muskeltettentraining“, hier testeten wir speziell das Trainingsprinzip nach „Werner Kieser“. Im Anschluss führte Herr Maginot, von der Sportschule Steinbach, mit uns einen Test zur funktionellen Fitness durch. Es war erstaunlich wie schwierig manche doch einfach erscheinenden Übungen waren. Die letzte Einheit für diesen Tag wurde nochmals durch Herrn Hofrichter geleitet. Hierbei ging es um ein Ganzkörpertraining für die Tiefenmuskulatur mit Schwerpunkt Beckenboden. Durch die tolle Anleitung von Herrn Hofrichter wurde der eigene Körper während des Trainings viel intensiver wahrgenommen.

Ein weiteres Highlight der Woche erwartete uns am Donnerstag. Dies war ein Langhanteltraining mit Oliver Caruso, ehemaliger Bundestrainer der deutschen Nationalmannschaft für den Bundesverband Deutscher Gewichtheber und mehrfacher Medaillengewinner bei Europameisterschaften, Weltmeisterschaften und den Olympischen Spielen. Doch bevor wir in die Praxis gingen brachte uns Oliver Caruso theoretische Inhalte zum langfristigen Trainingsaufbau im Leistungssport näher. Die praktischen Übungen wurden äußerst professionell von Herrn Caruso und Herrn Hofrichter betreut. Mit zwei so kompetenten Trainern machte das Training uns allen sehr viel Spaß und war äußerst lehrreich. Im Anschluss gab es einen

praktischen Input zum Thema „Fatburning-Programm an Synchronisationsgeräten“. Alle Teilnehmer waren, durch die steigende Nachfrage bei eigenen Klienten, sehr an diesem Training interessiert. Auch hier bekamen wir alle unsere Fragen durch Herrn Hofrichter beantwortet und viele wertvolle Tipps, die er durch seine langjährige Erfahrung geben konnte. Besonders hervorzuheben war an diesem Tag auch das meditative Krafttraining, welches von Hans Hofrichter selbst erstellt wurde. Diese Trainingsart war ein besonderes Erlebnis und wird sicherlich sehr bald durch uns „Lernende“ in der Praxis angewendet.

Der letzte Tag des Lehrgangs stand unter dem Motto „Rehatraining“. Wir führten Übungen, speziell für Nacken und Knie, ohne aufwändige Hilfsmittel durch. Eine von Herrn Hofrichter sehr gelungene Abschlusseinheit an diesem Tag war das „meditative Laufen“. Auch dies wurde von Hans Hofrichter selbst entwickelt und wird von uns weiter in die Praxis getragen.

Der komplette Aufbaulehrgang war eine äußerst spannende und lehrreiche Woche, welche durch den Hauptreferent Hans Hofrichter sehr abwechslungsreich und interessant gestaltet wurde. Durch seine langjährige Erfahrung und Beispiele aus der Praxis wurde eine tolle Verbindung zwischen Theorie und Praxis erstellt. Bei allen Referenten dieses Lehrgangs ist die Verbundenheit und Leidenschaft mit dem Kraftsport spürbar. Dies, die tolle und individuelle Begleitung von Hans Hofrichter und die Gemeinschaft im Lehrgang machen die Ausbildung Trainer B Kraft und Fitness zu einem einzigartigen Erlebnis, welches wir alle nicht vergessen werden.



