

**MVD-INTERNE
VERTIEFUNGEN** Was ich schon immer über mein Training wissen wollte ...
In lockerer Folge bietet der mvd-sportverein allen interessierten mvd-Mitgliedern und Trainer*innen ein paar Gelegenheiten, besondere Aspekte des Trainieren zu vertiefen.

**BEWEGLICHKEIT
– KOORDINATIV
INFORMELLE FÄHIGKEIT** 08. Juni 2021, 19.00 – 20.00 Uhr
im virtuellen Raum von mvd-fitness bei webex
Referent – Volker Desch*

Ausdauer, Kraft und Knochenaufbau verbessern sich durch Training bis ins frühe Erwachsenenalter. Die Beweglichkeit jedoch nimmt schon von Geburt an kontinuierlich ab. Hinzu kommen muskuläre Dysbalancen, die die Beweglichkeit einschränken.

Rund um das Mobilisieren, das Dehnen und Faszientraining ist ein wertvoller Werkzeugkasten zum Erhalt von Beweglichkeit entstanden. Außerdem werden ein paar Legenden revidiert.

**AUSDAUER – KRAFT –
SCHNELLIGKEIT –
BEWEGLICHKEIT UND
KOORDINATION** In dieser mvd-internen Vertiefung betrachten wir die Beweglichkeit als koordinative informelle Fähigkeit.

-Das Dehnen und der Dehnreflex

Toleranz der Rezeptoren

-Das Mobilisieren ist am wenigsten umstritten

Bewegungsabläufe in größeren Radien

-einige Aspekte des Faszientrainings

Schwingend, federnd und hüpfend: Alles wieder Up-To-Date.

*Volker Desch hat die DOSB-Lizenzen Trainer C Fitness & Gesundheit, Trainer B Prävention Haltung & Bewegung, Herz-Kreislauf und ist Advanced Instructor AROHA® AROHA-Academy.

2006 – 2016 Trainer der PositivSportgruppe des FVV in Frankfurt am Main

seit 2011 Trainer für mvd-fitness, Funktionstraining, später auch AROHA®

seit 2015 als Referent in der Trainer*innen-Fortbildung des BTB tätig



Unsere Fitness- und Gesundheitssportangebote sind seit 2016 durch den Badischen Turnerbund ausgezeichnet und in die **GYMWELT** des **BTB** aufgenommen worden.

Die **GYMWELT** als Marke wurde vom Deutschen Turner-Bund als einheitliches Qualitätssiegel für alle Mitgliedsvereine eingeführt.