



Hamburger Kickbox Verband (H.K.B.V.: e.V.)
H.K.B.V. e.V.

WIR SIND MITGLIED BEI



KICKBOXTRAINER C-Lizenz

Seminar 2: Physiologische Grundlagen / Erste Hilfe

Referent: Michael Wübke, 7. Dan, Physiotherapeut, Präsident H.K.B.V.

Samstag, 12.10.2019

10.00 – 11.30 Uhr	Sportmedizinische Grundlagen
11.30 – 13.00 Uhr	Sportmedizinische Grundlagen
13.00 – 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 – 15.30 Uhr	Physiologische Grundlagen
15.30 – 18.00 Uhr	Regeneration nach Trainingsbelastung

Sonntag, 13.10.2019

10.00 – 11.30 Uhr	Dehnung und Lockerung in Theorie und Praxis
11.30 – 13.00 Uhr	Sporternährung
13.00 – 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 – 16.30 Uhr	Sporternährung und Sauna
16.30 – 18.00 Uhr	Erste Hilfe, Fallbeispiele bei Sportverletzungen

Seminarort: Kickboxcenter Hamburg
Zwischen den Süderelbbrücken 10,
21107 Hamburg

Bitte mitbringen: Komplette Kickboxausrüstung, Schreibzeug

Präsidium des HKBV e.V.:

Michael Wübke (Präsident), Dirk Schallhorn (Vize Präsident), Gunnar Strietzel (Vize Präsident), Frank Feuer (Vizepräsident)