TGRW
TURNGAU-RHEIN-WESTERWALD

BERICHT 2019

RESSORT FRAUEN- GESUNDHEITS UND FREIZEITSPORT

FORTBILDUNGSTEAM 2019

Adriano Valentini | Kerstin Reith

ÜL-TREFF MÄRZ 2018

TGRW
TURNGAU-RHEIN-WESTERWALD

ERNÄHRUNGSUPDATE MEETS FATBURNER TRAINING

ÜL-TREFF MÄRZ 2019

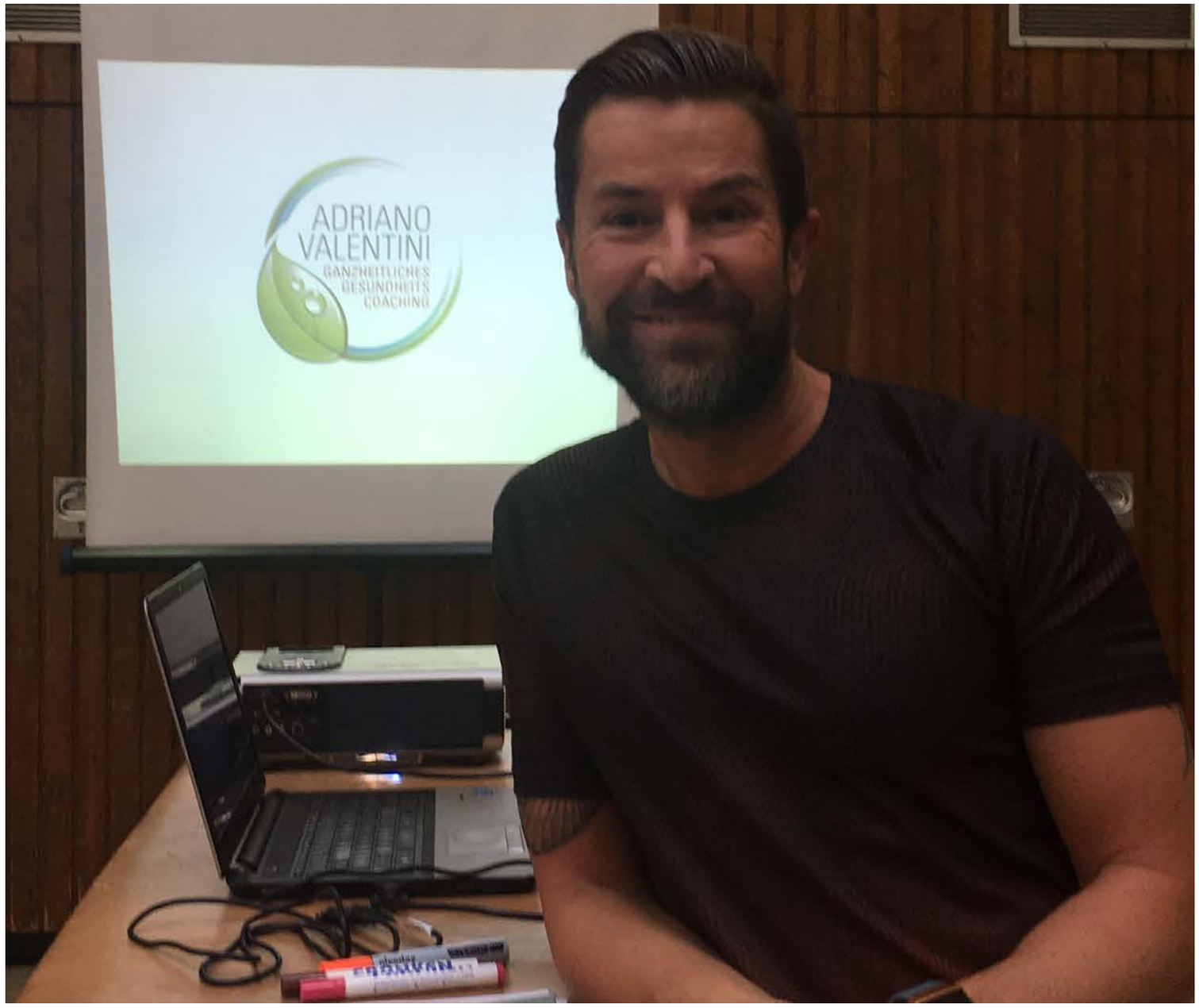
- Der **Übungleiter-Treff 2019** des TGRW fand am **23. März** in Hilgert statt.

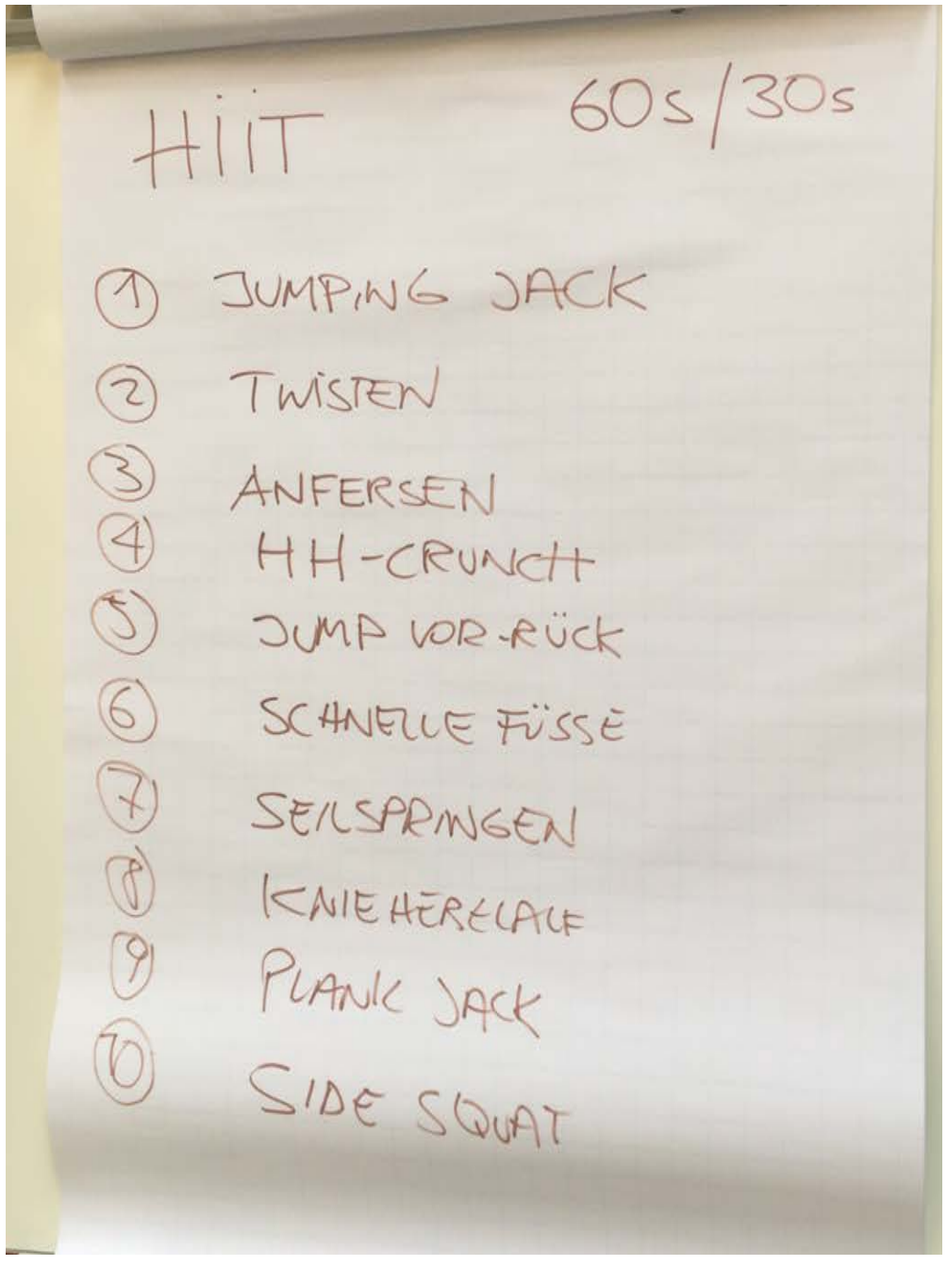
- **Adriano Valentini,** Absolvent der Akademie der Naturheilkunde mit dem Abschluss **„Fachberater für holistische Gesundheit“**, **Fachberater für Ernährungsmedizin** und **Referent für Fitness und Gesundheit** kam zu dieser Fortbildung nach Hilgert.

- **Die erste Hälfte des Tages** verbrachten die Teilnehmerinnen wir mit dem Thema **Ernährung.** Sich in der heutigen Zeit gesund zu ernähren ist gar nicht so einfach. Adriano brachte den 11 Teilnehmerinnen das Neueste aus der Ernährungswissenschaft näher. Vorträge zu Themen wie der **Säure- Basen-Haushalt**, die **Grundlagen des Stoffwechsels** und **der Artgerechten Ernährung** brachten die ein oder andere dazu ihre Ernährungsweise zu überdenken.

- In der zweiten Hälfte es Tages ging es dann mit Fatburner Training in der Praxis weiter. Adriano stellte verschiedene Fatburner Training Module vor. Anhand von **vielen Praxisbeispielen (Functional-, Step-, H.I.I.T.)** konnten die Teilnehmerinnen vieles ausprobieren und jederzeit Fragen zu dem erlebten stellen um möglichst viele Ideen mitzunehmen.

- Einige Teilnehmerinnen kamen hierbei körperlich an ihre Grenzen und hatten sicherlich in den nächsten Tagen an der einen oder anderen Stelle Muskelkater.


ADRIANO
VALENTINI
GANZHEITLICHES
GESUNDHEITS
COACHING


HIIT
60s/30s
1 JUMPING JACK
2 TWISTEN
3 ANFERSEN
4 HH-CRUNCH
5 JUMP VOR-RÜCK
6 SCHNELLE FÜSSE
7 SEILSPRINGEN
8 KNIEHEBELAUF
9 PLANK JACK
10 SIDE SQUAT

ÜL-TREFF MÄRZ 2020

ERNÄHRUNGS-UPDATE 2020

DATUM: 28.03.2019 | ZEIT: 10 – 17 UHR | ORT: HILGERT

Die moderne Ernährung ist der Hauptgrund, warum Menschen auf der ganzen Welt immer dicker und kränker werden. Überall, wo industriell verarbeitete Nahrungsmittel konsumiert werden, folgen bald chronische Krankheiten wie Fettleibigkeit, Diabetes und Herzkrankheiten …

- Ganzheitlicher Ernährungsberater
- Fachberater für Ernährungsmedizin
- Referent für Fitness und Gesundheit
- Workshopleiter für Step und Aerobic
- Ausbilder für DTB 4xF CrossTraining

„Als ganzheitlicher Ernährungsberater sehe ich den Menschen als Ganzes“.“