

17. Fitnessstag Chemnitz

LEHRGANGSNUMMER
AB 17-83

TERMIN
21.10.2017 Chemnitz
Meldeschluss: 08.10.2017



INHALTE

LaGYM

Einfache Schritte, pfiffige Latin-Kombis, tolle Musik! Erlebe ein modernes, dynamisches Tanz-Programm zum Abtanzen, das Spaß macht und gute Laune bringt. Es gibt keine komplizierten Choreografien. LaGYM trainiert den ganzen Körper, die Koordination, die Beweglichkeit und trainiert das Herz-Kreislauf-System.

Workout mit Redondo Ball

Der Redondoball kann in Pilateskursen aber auch im funktionellen Training eingesetzt werden. Neue Bewegungsmuster die alltagsnah sind. Die Instabilität des Balles ist eine Herausforderung.

FlowTonic® Athletic

FlowTonic® ist ein Übungsprogramm, bei welchem sich Kraft mit fließenden, geschmeidigen Bewegungen verbindet. Neue Übungen aus dem Bereich Pilates und Yoga. Geübt wird auf zwei gleitfähigen Pads, die auf vielfältige Art und Weise in verschiedenen Kursformaten eingesetzt werden können, wie beispielsweise Pilates, BBP, Workout und Rückentraining. Die FlowTonic® Pads kommen in athletischen Programmen genauso zum Einsatz, wie in Body & Mind-Stunden, im Personal-Training oder in der Physiotherapie.

Entspannter Schulter Nacken Bereich

Der Bereich der Schultern und des Nackens ist immer ein sehr spannendes Thema, auch im Kursbereich. Leichte Mobilisationen, Stabilisationsübungen und Dehnungen können diesen Bereich stabilisieren. Ausserdem kann man eine erhöhte Entspannungsfähigkeit erlangen. Vor allem unsere älteren Teilnehmer sind immer daran interessiert, diesen Bereich so gut es geht zu entlasten und ihn zu entspannen.

REFERENT/IN

Patrick Arnold, München

ZIELGRUPPEN

Übungsleiter, Trainer von Vereinen, Instructoren aus Fitness-Studios, Mitarbeiter Gesundheitszentren und Interessierte.

HINWEISE

Kooperation Sächsischer Turn-Verband und Stadtsporthund Chemnitz. Diese Fortbildung wird mit 8 LE zur Verlängerung von Lizenzen 1.Lizenzstufe des STV als auch SSB anerkannt.

TEILNAHMEGEBÜHR / ORGANISATIONSPAUSCHALE (*)

50,00 €

für LSB-Mitglieder: 40,00 €

für STV-Mitglieder mit Gymcard: 30,00 €