

18. Fitnesstag Chemnitz

LEHRGANGSNUMMER

AB 18-

TERMIN

26.05.2018 Chemnitz

Meldeschluss: 13.05.2018

FORTBILDUNG

8 LE

INHALTE

Funktionelle Kräftigung mit Step & Tube

Eine Stunde, die effektive Kräftigungsübungen mit dem Step und dem Tube als Hilfsmittel in den Vordergrund stellt. Sehr viele Übungen lassen sich so auf jede Altersklasse optimal einstellen und bieten wertvolle Alternativen. Die Muskeln werden es lieben.

$\frac{3}{4}$ -Flow-Step

Melodien zum Träumen lassen uns im $\frac{3}{4}$ Takt schweben. Basiselemente der Step-Aerobic werden mit weichen Bewegungen und einem dennoch intensiven Herz-Kreislauf-Training kombiniert. Fühle die Leidenschaft, Kraft und Harmonie in dynamischen und auch sanft fließenden Übergängen.

Stretch mit dem Step

Diese Stunde zeigt, wie das Step-Brett als absolut sinnvollen Begleiter in Stretchingstunden eingebaut werden kann. Mit weichen und dynamischen Bewegungen fördern wir die Elastizität und Geschmeidigkeit der Muskeln und Faszien und mit der nötigen Achtsamkeit begegnen wir individuellen Dehnungsmethoden. Wohlfühlen garantiert!

REFERENT/IN

Alexandra Birkholz, Berlin

ZIELGRUPPEN

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

HINWEISE

Anerkennung mit 8 LE für STV-Lizenzen 1. Lizenzstufe.

TEILNAHMEGEBÜHR / ORGANISATIONSPAUSCHALE (*)

60,00 €

für LSB-Mitglieder: 40,00 €

für STV-Mitglieder/Gymcard: 30,00 €