

14. Bautzener Fitness- und Gesundheitssporttag

Lehrgangs-Nr: AB 18-56
Meldeschluss: 27.04.2018

TERMIN: 05.05.2018
ORT: Bautzen

INHALTE

Step Aerobic

Holen wir das Step-Brett aus der Versenkung zurück in eine Dance-Aerobic Choreografie. Wir arbeiten symmetrisch und mit Break-Down und mit Schneidetechniken (Mittel- bis Fortgeschrittenen-Stufe).

Functional BBP

Modernes Bauch-Beine-Po (BBP) Training auf funktioneller Basis. Genutzt wird das eigene Körpergewicht (Body-Weight-Training) und die Ansätze aus der Faszienarbeit (besonders die 3-Dimensionalität der Übungen). Das alles in einem eher langsamen Tempo mit viel Musik.

Fascial Workout mit dem Tennisball

Für die optimale Regeneration nach dem Tag wird der Tennisball eingesetzt, um Verklebungen und Verspannungen zu lösen und den Stofftransport zu verbessern. Gleichzeitig dient dieses Training dem Stressabbau und wirkt Bewegungseinschränkungen entgegen.

Stretching mit modernen Ansätzen

Hier nutzen wir die Ansätze aus dem Faszientraining und des Stretchings mit Hilfsmitteln/Gewichten (loaded mobility). Wichtig ist auch hier wieder die 3-D-Arbeit der Übungen und die Achtsamkeit in der Bewegung.

REFERENT/IN

Norman Heidenbluth, Radebeul

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 €

Anmeldung: online via DTB-GymNet (kostenfrei) oder STV Anmeldeformular (Gebühr) oder siehe Kontakt

Informationen / Rückfragen / Anmeldung:

Astrid Bettels / Sächsischer Turn-Verband

Tel.: 03 41 - 14 93 86 75; Fax: 03 41 - 14 93 86 89

E-Mail: astrid.bettels@stv-turnen.de www.stv-turnen.de