

➔ Functional Training – Modern, herausfordernd, begeisternd! und Faszienupdate und Redondoball Plus

Veranstaltungsort:	Bad Homburg, Sporthalle im Hausmannspark
Beginn:	Samstag, den 03. November 2018 , 09.00 – 20.00 Uhr
Ende:	Sonntag, den 04. November 2018 , 09.00 – 14.00 Uhr
Kosten:	€ 135,00 mit Übernachtung + Verpflegung € 95,00 mit Verpflegung
Meldeschluss:	20. Oktober 2018

Never stop learning!

Functional Training – Modern, herausfordernd, begeisternd!

Referent: Jens Binias

Das Functional Training erfreut sich einer noch steigenden Beliebtheit. Besonders junge Menschen - verstärkt auch Männer - und Sportler, die sich bisher im Fitnessbereich eher fremd gefühlt haben, begeistern sich für diese Art des Trainings. Das Tagesseminar beleuchtet die möglichen Ursachen dafür und gibt viele Praxisbeispiele, die sich entweder für die Umsetzung in schon bestehenden Angeboten eignen, oder mit deren Hilfe auch ganz neue (Vereins-)Angebote geschaffen werden können, die diese bisher „fremden“ Zielgruppen anspricht. Von Teambuilding über Trainerkommunikation bis hin zum „Scaling“ und vielen verschiedenen Organisationsformen wie Workout of the day (WOD), Teamworkout, ToughClass, Zirkeltraining u.v.m reicht die Spanne der Themen, die in Theorie und Praxis behandelt werden. Natürlich kommt auch der Spaß nicht zu kurz. Gemeinsam auspowern? Du kannst es!

Faszienupdate und Redondoball Plus

Referentin: Sonja Hergert

Die Faszienforschung liefert noch immer neue und überraschende Informationen, so dass Du in diesem Workshop auf den neuesten Stand zum Thema „Fascial Fitness“ gebracht wirst: In der Praxis lernst Du neue Übungen zu allen vier Bereichen des Faszientrainings kennen, so dass Du Dein Übungsrepertoire erweitern und neue Impulse für Deine Kurse mitnehmen kannst.

Außerdem lernst Du den „großen“ Bruder des beliebten Redondo Balls - den Redondoball Plus - kennen. Durch seinen größeren Durchmesser bietet er eine große Vielfalt an neuen Möglichkeiten der Übungsgestaltung, die besonders gut im Faszientraining und im Rückentraining einsetzbar sind.

