

Fortbildungen im Gesundheitssport

➔ Brasil[®]-Fit, Drums Alive[®] & More / 8 LE

– ein praxisintensiver Tages-Workshop für alle Fitness-Begeisterte mit 4 unterschiedlichen Modellstunden aus den Bereichen Cardio- und funktionelles Training –

Veranstaltungsort: Frankfurt-Harheim, Obergasse 33

Beginn: Samstag, den 28. 04. 2018 • 09:00 – 16:00 Uhr

Kosten: € 50,00 Seminar, Script und Verpflegung

Meldeschluss: 15. April 2018

Referentin: Kirsten Riedel



Die erste Modellstunde liefert viel Inspiration für den kreativen Einsatz der Brasils[®] im Cardio- und Stabilisatoren-Training. Lateinamerikanische Rhythmen begleiten uns durch eine leicht nachvollziehbare Choreographie bei der nach Herzenslust nicht nur die kleinen Handgeräte „geschüttelt“ werden dürfen. Wir erarbeiten fließende Übergänge in haltende Positionen, die Gleichgewicht und Stabilisatoren herausfordern.

Der neue Redondo Ball plus stellt mit seiner Größe von ca. 38 cm Durchmesser eine Art mittelgroßen Gymnastikball dar und bietet zahlreiche Übungsvarianten für ein modernes, gesundheitsbewusstes Ganzkörpertraining. In dieser Praxiseinheit werden Kraftausdauer, Sensomotorik, Stabilität und Flexibilität mit Hilfe des Balls in unterschiedlichen, harmonischen Bewegungsflows trainiert.

In der nächsten Praxiseinheit erwartet uns, wie bereits im vergangenen Jahr, Drums Alive[®], ein Fitness-Trend, der einfache, aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus verbindet. Drums Alive[®] ist für Jung und Alt und bringt eine Vielzahl an positiven Effekten mit sich, u. a. Förderung der Durchblutung, Förderung der Sensomotorik, Stress- und Aggressionsabbau.

Körperwahrnehmung, Mobilisation, Kräftigung und faciales Training bilden die Kerninhalte in der letzten Praxiseinheit mit dem Foamroller (90 cm lange Schaumrolle) ein Training, das die Muskulatur fordert, aber nicht stresst, Bindegewebsstrukturen versorgt und den Geist öffnet.

Anmeldungen unter:

Turngau Feldberg e.V.

Friedbergerstrasse 2,

61350 Bad Homburg

Tel. 0 61 72 / 945 38 10

Mail:

**info@turngau-feldberg.de
oder reuter@normed.de**

