Krokusstraße 8 A-4614 Marchtrenk
Tel.: 08161/4969-41 Fax: 08161/4969-42
info@euro-education.com

PortDeBras® Update - Intermediate Course

1tägig

Was ist PortDeBras®?

Geschaffen wurde dieses Konzept in Russland von Vladimir Snezhik und Julio Papí.
Es ist eine kombinierte Body Mind / Dance Conditioning Class. Zusammenfassend kann das Konzept wie folgt beschrieben werden:

• Chill Musik und fließende Bewegungen in schönen und eleganten Choreographien.
• Dance, Ballett, Postural-Training, Kraft und Flexibilität in einem.
• Dynamische Balance-Sequenzen werden mit Tanz-Konditionstraining gemischt, um funktionelle Körperbeherrschung, neuromuskuläre Koordination und den globalen Sinn für das Arbeiten im Rhythmus zu verbessern.
• Workouts werden mit logischen Sequenzen, die wieder verwendet werden können, und mit unterschiedlicher Intensität und Komplexität durchgeführt.
• Alle Choreographien scheinen einfach und fließen von einem zum anderen. Arbeit in perfekter Harmonie.

PortDeBras ® wird mit grundlegenden Bewegungen aus dem Tanz durchgeführt. Eine große Bedeutung wird hier der richtigen Integration von Schultern, Wirbelsäule und Hüften zugeschrieben. Diese drei Systeme arbeiten ständig zusammen und machen die globale Bewegung des menschlichen Körpers mehr oder weniger flüssig und koordiniert.

Stärke und Flexibilität in diesen drei Ebenen ermöglichen es, die täglichen Aktivitäten besser auszuführen.
PortDeBras® bereitet den Körper für den Alltag vor, indem es die Vorteile des Dance Conditionings nutzt:

Routinen werden meist mit einfachen Variationen gestartet, Arm-Kombinationen werden hinzugefügt. Die Schultern arbeiten von Beginn der Sitzung an. Fußfolgen werden schrittweise offenkettige Bewegungen hinzugefügt. Die Reihenfolge wird in der Folge reicher und artikulierter, sie birgt ein hohes Maß an Unterhaltung und Motivation.

Das PortDeBras® Ausbildungs-Format
In den praktischen Seminaren lernen die Teilnehmer verschiedene Sequenzen, die später wie ein Puzzle durchgeführt werden können. Die Variationselemente werden auch gelehrt, um mehr Geschick und Möglichkeiten für die tägliche Studioarbeit zu haben. Die Ausbildung ist sehr praktisch orientiert und bietet Trainern aus allen Bereichen viele neue Ideen und Variationsmöglichkeiten für die eigenen Stunden! Nutzen Sie die Möglichkeit aus der physiotherapeutischen und sportwissenschaftlichen Erfahrung von Julio Papi zu lernen.

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme ist eine abgeschlossene Grundausbildung (B-Lizenz) aus den Bereichen Aerobic/Fitness/Gymnastik, d.h. konkret
- Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates.
Tanzerfahrung wird nicht vorausgesetzt, von Vorteil wäre jedoch
- Bewegungserfahrung im Fitness-Bereich und
- pädagogische Erfahrung in Gymnastik- oder ähnlichen Group Fitness Bereichen.

Beschreibung

Konzipiert als Zwischenprodukt - Update zum Introduction Course, Hinführung zum Advanced Course, den Progressions - hilft dieser Workshop den Schülern, neue Bewegungsrichtungen, auch mit den Armen, zu entdecken. Man erhält einen Vorgeschmack auf das, was PDB Fusion bedeutet und vermag.
Die beiden Kurse Introduction und Update können problemlos an zwei aufeinanderfolgenden Tagen absolviert werden.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Zertifikat: € 175.- zzgl. der im jeweiligen Land geltenden MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.