

## EQUIPMENT DOUBLE FEATURE - Packetbuchung

### ZOOM QUICK WORKSHOP

#### ZOOM CAMP

#### BOOTCAMP mal anders – ONLINE VIA ZOOM!

Wir präsentieren Dir in diesem Workshop hoch intensive, ständig variierende, funktionelle Bewegungen die es dir und deinen Teilnehmern ermöglichen in kürzester Zeit fit zu werden und den Körper zu shapen.

Das Online-Training stellt uns vor Herausforderungen. Es bietet aber auch eine Bandbreite an neuen Möglichkeiten, um ein effektives Training anbieten und durchführen zu können. In diesem Workshop zeigen wir euch wie mit simplen Kleingeräten und auf kleinem Raum die richtigen Reize für den Körper gesetzt werden. Zudem erarbeiten wir verschiedene Perspektiven, die es euch leicht machen, die Übung zu erklären sowie zu korrigieren. Damit können eure Teilnehmer die Übungen schneller und perfekter umsetzen.

Für diesen Workshop benötigst du ein Miniband, Theraband, Kurzhanteln (oder Wasserfalschen)

Benützt werden Alltagsgegenstände wie Wasserfalschen, Stühle und Tischplatten, aber auch Kettlebells und Superbands. Gezeigt wird wie dieses Equipment auch online eingesetzt werden kann und wie ein Zirkeltraining im BOOTCAMP Format erfolgreich auch am Bildschirm umgesetzt wird.

Dabei werden effektive Workouts im Intervallbereich absolviert - du und deine Teilnehmer können sich richtig auspowern.

Optimales Training mit Kleingeräten - Perfekt fürs Online Workout

Das Online-Training stellt uns vor Herausforderungen. Es bietet aber auch eine Bandbreite an neuen Möglichkeiten, um ein effektives Training anbieten und durchführen zu können. In diesem Workshop zeigen wir euch wie mit simplen Kleingeräten und auf kleinem Raum die richtigen Reize für den Körper gesetzt werden. Zudem erarbeiten wir verschiedene Perspektiven, die es euch leicht machen, die Übung zu erklären sowie zu korrigieren. Damit können eure Teilnehmer die Übungen schneller und perfekter umsetzen.

Für diesen Workshop benötigst du ein Miniband, Theraband, Kurzhanteln (oder Wasserfalschen)

#### Voraussetzungen

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

#### Kosten

Teilnahmegebühr incl. Handout und Teilnahmebestätigung für die ZOOM QUICK WORKSHOPS: € 70.- zzgl. MwSt.

Alle 2 ZOOM QUICK WORKSHOPS -

ZOOM CAMP - BOOTCAMP mal anders!

und

Optimales Training mit Kleingeräten - Perfekt fürs Online-Workout!

- sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 21,- netto.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung des Double Features, beider ZOOM QUICK WORKSHOPS: € 119,- zzgl. MwSt.

## **Termin(e)**

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.