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

Fight Interval - Hochintensives Intervalltraining

1 tägig

Präsenzausbildung

Fight Interval ist ein hochintensives Intervalltraining, bei dem die Übungen und Inhalte eines Box- und Kickbox-Trainings auf einfache Art und Weise mit funktionellen und athletischen Übungen kombiniert werden. Egal ob als Ergänzung zum regulären Training, als Stressabbaueinheit oder zur Ausbildung einer umfassenden Fitness, sorgt ein kampfsportorientiertes Fitnesstraining für schnelle Erfolge und einen effektiven Ausgleich.

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.

Beide Ausbildungen - Fight Interval und S-Lizenz - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

Beschreibung

Box- und Kickboxtraining ist höchst effektiv und erfreut sich seit Jahren wachsender Beliebtheit in den verschiedensten Anwendergruppen. Egal ob Fitnessstudio, Sportverein, Schule oder Leistungssport – längst wurde die Effektivität von Box- Trainingseinheiten erkannt und in die Sportpraxis vieler Fitnessbegeisterten integriert.

• Erlernen der Box- und Kick-Techniken
• Arbeiten mit der
Schlagpratze/Schlagpolster
• Einsatz Boxspezifischer Konditionsübungen (Spielformen, Seilspringen, u.ä.)
• Integration verschiedener Geräte (Pratzen, Schlagpolster, Medizinbälle, u.ä.)
• Kennenlernen vielseitiger Intervalle und Belastungsmodalitäten (HIIT, Tabata, Pyramide, u.ä.)
• Kombination mit effektiven Fitnessübungen (Athletik, Bodyweight-Training, u.ä.)
• Weiterführender Einsatz
verschiedener funktioneller Geräte
(Battle-Rope, Sling, Powerball, u.ä.)

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat der Präsenzausbildung: € 185.- zzgl. MwSt.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung Fight Interval und S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat: € 590,- zzgl. MwSt. (statt regulär € 675,- zzgl. MwSt.)

Presenter

Dr. Daniel Gärtner

Termin(e)

in in Deutschland

FIIT24 - 1 **Fight Interval - Hochintensives Intervalltraining**
28.09.2024 in Freising / München / aktivHaus