

Functional Flow

1tägig

FUNCTIONAL FLOW

Kraftvoll, Dynamisch, Fließend

Übungen aus dem Functional-Bereich werden so kombiniert, dass ein energiereicher, kraftvoller und schweißtreibender Bewegungsablauf entsteht.

Ausdauer und Kraft werden benötigt, um maximal viele Kalorien zu verbrennen und um den Körper schnell und effektiv zu formen.

Keine komplizierte Choreographie, sondern einfache, klare Bewegungsmuster werden zuerst in der Technik, dann im Bewegungsfluss erarbeitet.

Bodyworkout – mal ganz anders!

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates, so wie sie in einer B- oder S-Lizenz erworben werden können. Wir möchten mit dieser Ausbildung auch bereits geschulte Trainer abholen und sie mit Neuigkeiten konfrontieren.

Beschreibung

Die Bewegungskombinationen im Functional Flow werden über die „Add On“ Methode erreicht. Im Tagesworkshop werden die Grundlagen dieser Aufbaumethode und die Einsatzmöglichkeiten unterschiedlichster Functional Übungen erlernt.

Wir präsentieren 2 Stundenbilder à 60 Minuten. Anhand eines Praxisskriptes werden diese Stundenbilder detailliert analysiert. Durch das Erstellen von neuen Übungen – aber auch Übungsvariationen – werden Ideen für weitere Stundenbilder gegeben.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Urkunde: € 175.- zzgl. 19% MwSt.

Presenter



Vroni Raab-Kronski



Roman Bayer

Termin(e)

in in Deutschland

FUFL19 - 1 **Functional Flow**

31.03.2019 in Fürth / Nürnberg / Sportpark Nordwest

FUFL19 - 2 **Functional Flow**

06.10.2019 in Freising / München / aktivHaus

FUFL19 - 3 **Functional Flow**

24.11.2019 in Nürnberg / Nürnberg