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

FUNCTIONAL CORE

1/2 tägig 17:00 - 20:00 Uhr

ZOOM QUICK WORKSHOP

Ein mobiler und starker Core als Basis für sämtliche Bewegungen.

Wir wissen, wie wichtig eine kräftige Mitte für die korrekte Ausführung von
Bewegungen ist und, dass Core-Strenght einen großen Einfluss auf unser Training und den Alltag hat.

Hier stellen sich essenzielle Fragen:

• Reichen Sit-Ups oder Planks dafür aus?
• Warum ist eine stabile Körpermitte vor allem im Functional Training unerlässlich?
• Warum sollten wir unseren Rumpf zuerst mobilisieren, bevor wir ihn stabilisieren oder kräftigen?
• Welche Übungen eignen sich für ein Functional Core Workout?

All diese Fragen und vieles mehr beantworten wir in diesem ZOOM QUICK WORKSHOP in Theorie und Praxis.
Inklusive CORE MASTERCLASS und jeder Menge Übungsideen rund um eine funktionelle, stabile Körpermitte.

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 den ZOOM QUICK WORKSHOP: € 70.- zzgl. MwSt.

Alle 3 ZOOM QUICK WORKSHOPS -

FUNCTIONAL WORKOUT
FUNCTIONAL CORE
FUNCTIONAL STRETCH

- sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 20,- netto.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung aller 3 QUICK WORKSHOPS: € 190,- zzgl. MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.