

FUNCTIONAL - WORKOUT

1/2 täglich 17:00 - 20:00 Uhr

ZOOM QUICK WORKSHOP

Eine geballte Ladung an Workout Ideen für Deine funktionellen Bodyweight Kurse und frische Inspiration für Dein Training.

Funktionelles und ganzheitliches Training ist aktueller denn je. Es wird wahlweise in hohen oder etwas niedrigeren Intensitäten, mit dem eigenen Körpergewicht trainiert. Bodyweight Training ist perfekt in Deinen Kursen in Präsenz, sowie Online umsetzbar.

Dieser ZOOM QUICK WORKSHOP bietet Dir viele innovative Ideen und Übungen zur Inspiration für Deine funktionellen Workout Stunden. Spannende und aktuelle Erkenntnisse aus dem Functional Training und eine FUNCTIONAL WORKOUT MASTERCLASS mit neuen Bewegungscombos rund um Deine Muskelketten und Muskelschlingen.

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 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.