

Functional Step

Functional Step ist eine Kombination aus Kraft und Ausdauer mit Unterstützung eines Stepbretts. Symmetrisch aufgebaute Übungen aus dem Functional-Bereich lassen ein rhythmisches, dynamisches Stundenbild entstehen.

Keine komplizierten Choreographien, sondern kraftvolle Bewegungskombinationen lassen das beliebte Stepbrett wieder leuchten.

Voraussetzungen

Die Ausbildung ist sehr praxisorientiert.

Eine abgeschlossene B-Lizenz, mindestens aber Kenntnisse der Grundtechniken und Grundschritte sind Voraussetzung, um die Informationen dieses Workshops komplett zu erfassen. Spezielle Step-Kenntnisse sind nicht erforderlich, ideal wäre jedoch eine absolvierte „Learn To Step“ Ausbildung.

Beschreibung

Functional Step beinhaltet den symmetrischen Aufbau aus einfachen Grundschritten der Step Aerobic kombiniert mit Workoutübungen aus dem Functional Training. Hierzu werden die Grundlagen der symmetrischen Aufbaumethode und die Einsatzmöglichkeiten unterschiedlichster Functional-Übungen erlernt.

Wir erarbeiten ein Stundenbild mit 60 Minuten, bestehend aus drei Blöcken. Anhand des Praxisskriptes wird dieses Stundenbild detailliert analysiert. Durch das Erstellen von Übungsvariationen werden Ideen für weitere Stundenbilder gegeben.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 175.- zzgl. der im jeweiligen Land geltenden MwSt.

Presenter



Daniela Albrecht

Termin(e)

in in Deutschland

FUST19 - 1 **Functional Step**

23.03.2019 in Freising / München / aktivHaus

FUST19 - 2 **Functional Step**

06.07.2019 in Kirchheim/Teck / Stuttgart / SLsports

FUST19 - 3 **Functional Step**

12.10.2019 in Fürth / Nürnberg / Sportpark Nordwest

in in Österreich

FUST19 - 4 **Functional Step**

15.06.2019 in Wels / Linz / Pyramide