

Summer School Online - Jederzeit buchbar!

Summer School 2020 – unsere ganz besondere, intensive und exklusive Veranstaltung bieten wir dieses Jahr online an! Die Thementage sind einzeln und als Paket buchbar. Nach Zusendung der Log-In Daten bleibt der Online-Zugang 7 Tage frei geschaltet. Jede Kurseinheit kann beliebig oft angeschaut werden.

Eine einzigartige Möglichkeit, orts- und zeitunabhängig, im eigenen Arbeitsrhythmus in verschiedene Themengebiete einzutauchen. Jeder Thementag beinhaltet 6 Praxiseinheiten à 45 Minuten.

Beschreibung

Thementag 1:

„Körperformen – funktionell bewegen“:

Roman Bayer startet den Thementag mit „Functional Flow“. Er verbindet funktionelle Bewegungen zu rhythmischen, dynamischen und kraftvollen Flows. Dr. Daniel Gärtner präsentiert sein Konzept „ProXility“, ein modernes und ganzheitliches Beweglichkeitstraining – am Puls der Zeit! Im Anschluss unterrichtet Christian Gasch WARRIOR5: Ein kraftvolles Workout-Dance Concept - Energie pur!

Zirkel Training mit dem eigenen Körpergewicht: Dr. Daniel Gärtner gibt neue Ideen!

Anschließend integriert Christian Gasch die Grundidee des Spiraltrainings in ein Functional Training – für jedermann umsetzbar.

Zum Schluß wird nochmal geschwitzt: Roman Bayer gibt neue Ideen für HIITup! Kurse!

Neue Ideen sind garantiert!

Thementag 2:

„Körperarbeit – Achtsam im Inneren“

Dieser Thementag startet achtsam und intensiv im Inneren mit einem Mobility Flow Kurs mit Vroni Raab-Kronski.

Im Anschluss präsentiert Stephanie Ludwig das Konzept „Slings Myofasziales Training – Anatomy Trains in Motion“, welches das fasziale Training bewusst und bewegt umsetzt.

Gabi Fastner arbeitet von der äußeren zur inneren Balance mit ihrem Konzept: „Mein Yoga“.

Ami Norton zeigt innovative und kreative achtsame Übergänge im Yoga Flow.

Anschließend präsentiert Stephanie Ludwig „Zeitgenössisches Pilates Flow“.

Der Thementag wird von Gabi Fastner mit einem Kurs „RückenWohl“ abgeschlossen.

Kosten

Ein Thementag, der 7 tägige Online-Zugang und ein Zertifikat kostet €80,00 zzgl. MwSt. Bei Buchung beider Tage reduzieren sich die Gesamtkosten auf €150,00 zzgl. MwSt. Buchbar ab jetzt! Freischaltung der Zugänge ab dem 21.09.2020.

Presenter



Vroni Raab-Kronski



Roman Bayer



Christian Gasch



Gabi Fastner



Ami Norton



Dr. Daniel Gärtner



Stephanie Ludwig

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.