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

Summer School

Beschreibung

Die Euro Education Summer School 2017 bietet Ihnen 2 Tage mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten in Sachen Functional Training und Rücken zum Eintauchen, Kennenlernen und Vertiefen.

09.09.2017 Funktionelles Training, integrieren statt isolieren:
Wir starten den energiegeladenen Tag mit einer vertieften Betrachtung und Analyse des funktionellen Trainings: Was bedeutet es, funktionell zu trainieren, worin liegen die Vorteile, ist es für Jeden geeignet, oder nur ein vorübergehender Trend?
Über den Tag verteilt wechseln wir permanent zwischen vielfältigen Praxiseinheiten und spannenden Theoriethemen: Functional Flow, HIITup!, Bootcamp und Functional Mobility geben Ihnen Einblicke und eine Ideenvielfalt rund um das praktische funktionelle Arbeiten.
Themen wie „Der Nachbrenneffekt im funktionellen HIIT Training“, „Kohlenhydrate – Fluch oder Segen?“ und „Plyometrie: Wie Sprünge Deine Leistung verbessern“ bringen Sie auf den neusten Stand der Wissenschaft und werden Ihr Wissen vertiefen. Der Workshop „Bewegungsabläufe perfektionieren mit Minibands“ gibt praktische Tipps für die Umsetzung eines guten Haltungstrainings.

10.09.2017 Der Rücken – eine wertvolle Körperreise:
„Der Schwerkraft zu Trotz“ lautet unser Motto an diesem Tag. Wie reagiert der Körper auf eine krumme Körperhaltung, welche Konsequenzen ergeben sich in Hinblick auf das Training und was bedeutet es überhaupt, aufrecht zu sein?
Eine Praxiseinheit „meinRÜCKEN – entspannt aufgespannt“ transportiert das theoretische Wissen direkt in die Praxis.
Der Intensivworkshop „GYROKINESIS® – die Vernetzung von Fuß und Rücken erfühlen und verstehen“, lehrt, sich fließend, gelöst und kraftvoll zu bewegen. Welche Rolle spielt dabei der Einsatz, das Wahrnehmen der Füße in Bezug auf die Vernetzung von Fuß und Rücken (Wirbelsäule/Muskulatur/Meridiane/Organe)?
Ein weiterer Intensivworkshop „Rückengesundheit – Faszientraining für den Rücken“ folgt im Anschluss.
Die Praxiseinheit „Faszien in Bewegung“ sorgt für Elastizität, Kraft und Beweglichkeit. Verschiedene Hilfsmittel werden eingesetzt, um Entspannung und Versorgung faszialer Strukturen zu erreichen.

Mit einer entspannenden Praxiseinheit „Locker sein macht stark: natural moves“, schließen wir den Tag ab.

Nutzen Sie die Sommerzeit, sammeln Sie Ideen, bilden Sie sich fort!

Anmerkung

Für den Intensivworkshop **Rückengesundheit - Faszientraining für den Rücken** am Sonntag bringen Sie bitte eine kurze Sporthose sowie ein kleines Handtuch mit.

Kosten

Die beiden Tage sind einzeln buchbar.

Die Summer School kostet
als Tagesbuchung € 80,- als Paketbuchung € 150,- jeweils zuzüglich 19% MwSt.

Anfahrt

Mit dem Auto:
Von der A9 Richtung München, beim Kreuz Neufahrn nehmen Sie die A92 in Richtung Deggendorf/München Flughafen bis zur Ausfahrt Hallbergmoos.
Biegen Sie links auf Ismaninger Straße/FS44 ab, im Kreisverkehr nehmen Sie die erste Ausfahrt und biegen dann links in die Dornierstraße ein.
Rechts abbiegen auf Am Söldnermoos und die Vorfahrtsstraße verlassen.

Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:
Nehmen Sie die S8 Richtung Flughafen München und steigen an der Haltestelle Hallbergmoos aus. Von hier bringen Sie die Buslinien 691 und 698 in den Munich Airport Business Park. Steigen Sie an der Haltestelle „Isar-Büro-Park-Süd“ aus und laufen dann in Richtung Straße „Am Söldnermoos“. Biegen Sie rechts ab. Dann gehen Sie immer geradeaus bis Sie links auf den Parkplatz des Sport- und Freizeitparks kommen.

Hotel

Ibis Hotel:
Tel. 0811 - 550570
www.ibis.com

Airport Hotel Regent
Tel. 0811 - 550410
www.airport-regent-hotel.com

Möwenpick Hotel
Tel. 0811 - 8880
www.hotel.munich.airport@movenpick.com

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.