

WORKOUT PURE - Pure Energie und frische Inspiration für deine Workout Stunden

1-tägig

Präsenzausbildung - Livestream

WORKOUT PURE – Pure Energie und frische Inspiration für deine Workout Stunden!

Bist du auf der Suche nach frischer Inspiration für deine Workout- und Kräftigungsstunden? Dann haben wir genau das Richtige für dich!

In diesem Workshop erwartet dich eine Fülle praktischer Übungen, die geschickt mit den neuesten Erkenntnissen und Methoden im Bereich des Workouts kombiniert werden. Roman Bayer wird dir diese Inhalte nicht nur vermitteln, sondern auch verständlich und anschaulich analysieren. Das Gelernte wird direkt in die Praxis umgesetzt.

Neben der detaillierten Anleitung zu den Übungen wirst du auch erfahren, wie du diese sinnvoll in ein Gesamtkonzept für deine Stunden integrieren kannst. Du kannst die gewonnenen Impulse entweder in deine bestehenden Stunden einfließen lassen oder sie als Grundlage für eine völlig neue Gestaltung deiner Workouts nutzen.

Mit diesem Wissen wirst du deine Teilnehmer nicht nur begeistern, sondern auch mit motivierenden, kraftvollen und intensiven Übungen neu fordern.

Wir freuen uns, dich bei diesem Workshop willkommen zu heißen.

Auf einen inspirierenden Workshop!

Roman Bayer

Voraussetzungen

Vorkenntnisse im Bereich Rücken und Wirbelsäulentraining sind von Vorteil. Zusätzlich zu dieser Ausbildung wird die Ausbildung Bewegter Rücken empfohlen.

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**

Beschreibung

Workshop Inhalte:

Neue Kräftigungsübungen: Innovativen Kräftigungsübungen für verschiedene Muskelgruppen im Körper.

2 spannende Masterclasses: Vertiefung der Kräftigungstechniken und -konzepte in spannenden und gut umsetzbaren Masterclasses.

Ganzkörperkräftigung für Arme, Beine, Bauch, Rücken und Schultern: Gezielte Übungen zur Kräftigung und Entlastung dieser Bereiche, um zu Shapen, gezielt aufzubauen und Verspannungen zu reduzieren.

Neurozentrierte Kräftigungsübungen: Erklärung, wie die Aktivierung des Nervensystems die Effektivität von Kräftigungsübungen beeinflusst.

Spezifische Power Stretches: Vorstellung von Stretching-Techniken, die die Flexibilität und Bewegungsfreiheit fördern.

Funktionelle Anatomie für die Kräftigung: Verständnis der Anatomie der relevanten Muskelgruppen und wie sie bei

Kräftigungsübungen aktiviert werden.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript, Zertifikat: € 185.- zzgl. MwSt.

Dieser Workshop ist auch im Paket mit der Fortbildung HY - Functional HIIT meets Yoga Flow buchbar!

Der Preis reduziert sich dadurch statt netto € 370 auf netto € 349.

Presenter



Roman Bayer

Termin(e)

in in Deutschland

Paket: HYWO **Paket: HY - Functional HIIT meets YOGA Flow und WORKOUT PURE - Pure Energie und frische Inspiration für deine Workout Stunden**

11.05.-12.05.2024 in Kirchheim/Teck / Stuttgart / SLsports

WOPU24 - 3 **WORKOUT PURE - Pure Energie und frische Inspiration für deine Workout Stunden**

12.05.2024 in Kirchheim/Teck / Stuttgart / SLsports

Paket: FUWO **Paket: FUNCTIONAL TRAINING DAY - Advaned und WORKOUT PURE - Pure Energie und frische Inspiration für deine Workout Stunden**

12.10.-13.10.2024 in Pocking / Passau / fact Fitness

WOPU24 - 4 **WORKOUT PURE - Pure Energie und frische Inspiration für deine Workout Stunden**

13.10.2024 in Pocking / Passau / fact Fitness