

ZOOM CAMP

1/2 täglich 17:00 - 20:00 Uhr

ZOOM QUICK WORKSHOP

BOOTCAMP mal anders – ONLINE VIA ZOOM!

Wir präsentieren Dir in diesem Workshop hoch intensive, ständig variierende, funktionelle Bewegungen die es dir und deinen Teilnehmern ermöglichen in kürzester Zeit fit zu werden und den Körper zu shapen.

Benützt werden Alltagsgegenstände wie Wasserflaschen, Stühle und Tischplatten, aber auch Kettlebells und Superbands. Gezeigt wird wie dieses Equipment auch online eingesetzt werden kann und wie ein Zirkeltraining im BOOTCAMP Format erfolgreich auch am Bildschirm umgesetzt wird.

Dabei werden effektive Workouts im Intervallbereich absolviert - du und deine Teilnehmer können sich richtig auspowern.

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 den ZOOM QUICK WORKSHOP: € 70,- zzgl. MwSt.

Alle 2 ZOOM QUICK WORKSHOPS -

ZOOM CAMP - BOOTCAMP mal anders!

und

Optimales Training mit Kleingeräten - Perfekt fürs Online-Workout!

- sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 21,- netto.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung des Double Features, beider ZOOM QUICK WORKSHOPS: € 119,- zzgl. MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.