

AIREX® BeBalanced!® Functional Training

Funktionelles Training auf dem AIREX® Balance-pad



Beschreibung	Das neue Trainingskonzept BeBalanced!® Functional Training beinhaltet viele funktionelle und intelligente Übungen, die auf dem AIREX® Balance-pad durchgeführt werden. Elemente wie Beweglichkeit, Stützkraft, Gleichgewicht und Fußstabilität werden in diesem Workshop zu einem anspruchsvollen Trainingsprogramm kombiniert. Neben der Praxis vermittelt der Workshop theoretisches Grundwissen zum sensomotorischen Training.
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Stützkrafttraining • Verbesserung des statischen und dynamischen Gleichgewichts • Verbesserung der Fusstabilität • Coretraining
Voraussetzung	Unterrichtserfahrung
Zielgruppe	STV-Leiter/-innen, Übungs- und Kursleiter/-innen
Kursleitung	BeBalanced!® Mastertrainer aus dem PERFORM SPORTS® Team
Bemerkungen	--
Sprache	Deutsch

Nummer	Datum	Ort	Zeit	Mitglieder	Nicht-Mitglieder	Anmelde-schluss
1411077.202	10.03.2012	Biel	09.00 – 17.00	150.00	250.00	10.02.2012

AIREX® BeBalanced!® Groupfitness

Innovatives Gleichgewichtstraining auf dem AIREX® Balance-pad



Beschreibung	Das neue BeBalanced!® Trainingskonzept für den Groupfitnessbereich vereint ein anspruchsvolles Gleichgewichtstraining mit wichtigen Informationen zu Sensomotorik und Koordination. Der Workshop enthält drei Stundenbilder (Toning, Back, Functional) die perfekt auf Musik angepasst und bestens für jede Zielgruppe geeignet sind.
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Fusstabilität • Verbesserung des statischen und dynamischen Gleichgewichts • Bewusstmachung von Haltung, Stabilität und Gleichgewicht
Voraussetzung	Unterrichtserfahrung
Zielgruppe	STV-Leiter/-innen, Übungs- und Kursleiter/-innen
Kursleitung	BeBalanced!® Mastertrainer aus dem PERFORM SPORTS® Team
Bemerkungen	--
Sprache	Deutsch

Nummer	Datum	Ort	Zeit	Mitglieder	Nicht-Mitglieder	Anmelde-schluss
1411076.202	05.05.2012	Biel	09.00 – 17.00	150.00	250.00	05.04.2012

