

EINLADUNG

GESUNDHEIT BEWEGUNG UND FITNESS

Veranstaltungs-Nr. 42 06 22

online: Functional Training – Workouts abwechslungsreich gestalten

*Für Kursleiter*innen im Bereich Bewegung*

In diesem überwiegend praxisorientierten Online-Workshop lernen Sie zahlreiche abwechslungsreiche Workouts und ihre Wirkungen kennen. Die Trainingsanregungen arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Hilfsmitteln. Sie sind so konzipiert, dass sie in eigene Unterrichtsverläufe integriert und immer wieder auch neu gestaltet werden können.

Ziel ist es, dass Sie als Kursleiter*in einen Vorrat an Übungen und eine Auswahl an Workout Konzepten aus dem Seminar mitnehmen, wodurch Ihre Übungspraxis bereichert und Ihren Teilnehmer*innen Spaß an der Bewegung vermittelt wird.

Termin:	Samstag, 24. September 2022, 10 – 18 Uhr
Ort:	online
Referentin:	Tina Grams, Diplom Fitnessökonomin DHfPG, Yogalehrerin, Functional Outdoor Trainerin
Kostenbeitrag:	30 € (80 € für externe Teilnehmer*innen)
Anmeldeschluss:	11. September 2022