



FLAWS

1-tägige Fortbildung

BEWEGTER RÜCKEN ist ein Trainingskonzept, das sich durch fließende, harmonische Bewegungen im Rhythmus der Musik auszeichnet.

Es ist eine moderne und zeitgemäße Form des Haltungs- und Rückentrainings.

Dieser Fortbildungstag widmet sich der Praxis.

Ein kurzer Einblick in die 4 Säulen des Ausbildungsprogrammes Bewegter Rücken erklärt das grundsätzliche Trainingssystem. Von Vorteil ist es, den Foundation Kurs bereits besucht zu haben.

Heute wird trainiert!

Wir lernen Flaws und analysieren diese. Es ist ein Tag, der euch viele neue Ideen für euren Unterricht präsentiert.

Inhalte:

Trainingstheorie:

- 4 Trainingssäulen für einen belastbaren und beschwerdefreien Rücken im Überblick

Trainingspraxis

- Modelleinheiten BEWEGTER RÜCKEN * Flaws * Flaws * Flaws
 - o Didaktik
 - o Analyse
 - o Übungsphasen zum Lernen und Lehren der Bewegungsflows

Zielgruppe:

GroupFitness Trainer
Therapeuten im Gruppenunterricht

Voraussetzung:

Umgang und Einsatz von Musik im Unterricht