



## Bauch/ Rückenkurs als Highlight in Kooperation mit „Health&Fitness Academy“

Dieser Kurs zzgl. der Fortbildung *Training tiefer Rückenmuskulatur* gilt als Verlängerung der Rückenschullehrer Lizenz (KddR)

### Zielgruppe/Zugangsvoraussetzungen:

Sport- oder Physiotherapeut, Ergotherapeut, Sportlehrer, Rückenschullehrer (KddR), Aerobic Instruktor (B – Lizenz), Fitnesstrainer (B Lizenz) und Kursleiter, Interessierte

### Kursziel:

Ein riesiger Fundus an Übungen und eine Vielzahl an Variationen perfekt und harmonisch zusammengefügt – so setzt dieser Kurs ein Highlight in jedem Fitnessstudio, in jeder Rückenschule oder Wirbelsäulengymnastik. Lernen Sie, wie durch geschickte Übungsverbindungen ein Flow entsteht, der Zeit und Anstrengung vergessen lässt.

### Kursinhalt:

- Umfangreicher Übungskatalog
- Methodischer Aufbau
- Steigerungsmöglichkeiten
- Gezielte Musikauswahl
- Einsatz von Kleingeräten
- Unterschiedliche Trainingsformen (statisch, dynamisch, Partner)
- Modellstunden

#### Kursorganisation

1 Tag, 9 UE

#### Kursort:

Erfurt

#### Termin

26.11.2018

#### Beginn / Ende

Fr. 13.-19.30 Uhr

#### Dozent

Team HFA

#### Kursgebühr:

110 €

inkl. umfass.

Ausbildungsmanual

#### Fortbildungspunkte

9