



Intelligentes Bauchmuskeltraining

Beschreibung	In diesem Tages-Workshop erfahren Sie, wie Sie ein effektives Bauch- und Core-Training mit einfachem Uebungsablauf zusammenstellen können. Sie erlernen einen sinnvollen Aufbau von Übungen mit und ohne Hilfsmittel die gleichzeitig funktionell sind. Durch die variantenreichen Übungen und -Kombination werden Stabilisation, Kraft und Koordination im Rumpfbereich verbessert. Eine strake Mitte, ist das Fundament für eine optimierte, aufrechte Körperhaltung und das beste Mittel gegen Rückenschmerzen. Der Core ist das Zentrum für Kraft- und Bewegungsleistung. Zum Core gehören die tief liegenden Muskeln, die sich vom Beckenboden bis tief in den Rücken ziehen und den Körper wie ein Korsett halten.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Musterlektion / gesundheitsorientierte Bauchmuskelübungen mit eigenem Körpergewicht und Hilfsmittel• Übungspool und Übungskombinationen erarbeiten• Lektionsgestaltung• Technik und Ausführung der Übungen
Voraussetzung	Eine Grundausbildung im Bewegungsbereich <ul style="list-style-type: none">• Groupfitness• Fitnessinstructor• Physiotherapeut• Sportlehrer
Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none">• Fitness-Instructor/in• WellnessTrainer/in• VitalTrainer/in• Aerobic-Instructor/in• Bodytoning-Instructor/in• PersonalTrainer/in• Interessierte Fachpersonen
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie erlernen einen sinnvollen Aufbau von Bauchübungen mit und ohne Hilfsmittel, die gleichzeitig funktionell sind



Intelligentes Bauchmuskeltraining

- Sie können ein effektives Bauch- und Core-Training zusammenstellen und anleiten
- Sie können das Gelernte direkt in Ihren eigenen Lektionen anwenden

Abschluss	Attest der Klubschule Migros		
Zusatzinfo	Kursleitung: José Caride, dipl. Aerobic Instructor und starMaster Instructor		
Datum	11.05.2019 / E_1241811		
Zeit	09:00 - 16:50 h		
Wochentage	Sa		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 7.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 245.00		
Durchführungsort	Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	11.05.2019	09:00 - 16:50