

Flexi Bar – geschüttelt, gerührt und viel probiert...

Zielsetzung/Zielgruppe:

Viele von uns sind bereits mit dem schwingenden Multitalent vertraut und setzen den Flexi-Bar vor allem im Figurtraining und zur Haltungverbesserung erfolgreich ein. Wird der „Zauberstab“ in Schwingung gebracht, bewirkt seine Vibration eine reflektorische Anspannung des Rumpfes, wodurch die Tiefenmuskulatur gestärkt wird. In diesem Lehrgang soll der Flexi-Bar auf seine Vielfältigkeit geprüft werden. Ob sitzend, stehend, bewegend oder balancierend und in Kombination mit dem einen oder anderen Zusatzgerät sollen verschiedene Übungsvarianten ausprobiert und ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm vorgestellt werden.

Angesprochen sind sowohl Anfänger, die den Schwungstab gerne kennen lernen möchten, als auch alle Übungsleiter, die mit dem Trainingsgerät bereits vertraut sind und ihr Übungsrepertoire erweitern möchten.

Inhalte:

- Übungen zur Koordination, Haltungsverstärkung und Bewegungssensibilisierung
- Übungsvarianten in unterschiedlichen Ausgangspositionen
- Einsatz von Zusatzgeräten, z.B. Pezziball
- Intervalltraining auf dem Step-Brett

LG-Nr.	10756
Termin:	Sa., 20.02.2010 (14.30 – 19.00 Uhr)
Ort:	Bovenden, ZFG
Referentin:	Silke Gelhard
Lizenzvergl.:	5 LE für ÜL-C Lizenz
TN-Gebühr:	10,00 Euro
Anmeldung:	Mail: lau@ksb-goettingen.de oder 0551/5311502

**25,00 Euro für beide Lehrgänge
inklusive Mittagessen**

