

Herbstkurs für Frauenriegen-Leiterinnen (offen für Männerriegenleiter)

Warm up Kleine Choreografie mit Musik

Variationen bekannter Spiele

In dieser Lektion erhältst du neue Ideen für bekannte Spiele wie, Völkerball, Brennball und Jägerball.

Turnen mit dem Barren

Dass der Barren im Turnen auf sehr vielfältige Art und Weise eingesetzt werden kann, zeigt dir diese Lektion. Der Barren als Hilfsmittel beim Stationentraining oder bei einfachen Übungsfolgen in der Gruppe, die auch für nicht GeräteturnerInnen geeignet sind.

SMOVEY – das kleinste mobile Fitnessstudio

Der Smovey Vibroswing ist ein einfaches Bewegungs-, Fitness-und Therapiegerät, das in der Anwendung kleine Wunder verbringen kann. Er ist geeignet für Menschen jeden Alters und egal in welcher körperlichen Verfassung. Einerseits aktiviert und stärkt er durch die Vibration die Tiefenmuskulatur und andererseits wird durch die aktive Schwingung der Körper in Bewegung gebracht, was sich positiv auf die gesamte Muskulatur auswirkt. Zudem ist er sehr einfach in der Anwendung und es macht Spass.

Mini Black Roll

Die Mini Black Roll kann zum Kräftigen, Mobilisieren und zum Massieren eingesetzt werden und findet somit auch im Faszientraining ihren Platz. Dies wird in dieser Beispiellektion gezeigt. Ebenso deren Einsatz im Intervalltraining und im Hinblick auf das Winterfit Programm.

Termin Eigenschaften

Datum, Uhrzeit 23.10.2016 8:30

Termin-Ende 23.10.2016 14:30

Stichtag, Anmeldungsende 09.10.2016

Einzelpreis CHF240.00

Ziele Weiterbildung, Stoffvermittlung

Kontakt Daten Jolanda Eggenberger, Tannenstrasse 13, 9032 Engelburg Tel. 071 277 84 81
eggenberger.jol@bluewin.ch

Besonderes Mätteli, Kursausweis mit Foto und STV-Mitgliederekarte Präsenzkontrolle ab 08.00Uhr
Für Kursunterlagen auf Papier sind am Kurstag CHF 3.-- pro Teilnehmerin zu entrichten.
Zwischenverpflegung wird organisiert.

Ort Bütschwil, Sporthalle Breite