

Modernes Rückentraining am 20.01.2019 mit Gabi Fastner in Linden

-Das moderne Rückentraining mit dem neuen Jacaranda Ball von TOGU. Das Halten, Bewegen und Kontrollieren des Gymnastikballes mit deinem Gesamtgewicht von ca. 400 Gramm und der rollenden Masse im Inneren des Balles fordert gleichzeitig mehrere Sinne. Eine sanfte Herausforderung für Deine lokalen Stabilisatoren, wie der Beckenboden, Anteile der schrägen Bauchmuskulatur, der M. Transversus, die autochthone Rückenmuskulatur und Anteile des Zwerchfells. Haltung aufbauen und den Rücken gesund halten! Der Jacaranda Ball ist ein neues Therapie- und Trainingsgerät für Dein Figur- und Gesundheitstraining.
TOGU Jacaranda Ball

- Bewegt und Stabil im Sitzen

Beschreibung: Du hast Teilnehmer in Deinen Gruppen, die nicht mehr so gut zu Fuß sind? Mit einem Stuhl und Kleingeräten wie den Tiefenmuskeltrainern von TOGU, den Brasil's, lassen sich spannende Kurse gestalten! Wackeln ist nicht nur erlaubt, sondern sogar gewünscht!

Brasils, Hocker

- Redondo®Feeling

Beschreibung: In diesem Workshop variieren wir klassische Wirbelsäulengymnastik Übungen und lassen das Training mit Hilfe des Redondo® Ball Plus zu einem modernen Rückentraining werden. Eine perfekte Kombination aus Tiefenmuskeltraining und Kräftigung der Oberflächenmuskulatur ist das Resultat!

Redondo Ball Plus

- Rund um den Ball

Der Ball, egal ob klein oder groß, besitzt einen hohen Aufforderungscharakter. Von der Kräftigung bis zur Entspannung, von der Körperwahrnehmung bis zum Cardiotraining, ein Ball kann überall sinnvoll und effektiv eingesetzt werden.

Ich stelle Dir zahlreiche Übungsvariationen vor mit den Redondo Ball minis.

Redondo Ball minis

- "Brain Fitness"

Wann hast Du zum letzten Mal etwas zum ersten mal gemacht?

Ganz ehrlich, wir wollen ungern etwas nicht können! Dabei ist es viel wertvoller bei etwas Neuem zu versagen als mit seinen altbewährten Fähigkeiten zu glänzen!

Als Kind und Jugendlicher erlernt man viele Fähigkeiten die man als Erwachsener gerne nutzt anstatt immer wieder Neues zu erlernen!

Doch das Lernen von etwas Neuem hält uns geistig jung und vital!

Durch Übungen, die mit neuen Aufgaben und Impulsen für unser Gehirn kombiniert sind, erreichst Du:

- Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit.

Durch immer wieder neue Aufgaben und Impulse bildet der Körper neue Kontaktstellen, Synapsen, zwischen den Nervenzellen.

- Schnelleres Denken

- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

Lerne in diesem Workshop viele Übungsideen kennen, die Du in alle Kursformate integrieren kannst.

Datum: Sonntag, den 20.01.2019
Beginn 10:00 Uhr bis ca. 17:00 Uhr 8 LE
Referentin: Gabi Fastner
Ort: TV-Halle Linden Großen-Linden
Unkostenbetrag : 50,00 €

Anmeldung bis 10.11.2018 möglich – begrenzte Teilnehmeranzahl.
Email: kgjelli@t-online.de.