



Dezentrale Fortbildung - 1. und 2. Lizenzstufe
L-194300 - Fitness/Gesundheit
13./14.07.2019 - Eggenstein



Lehrgangsprogramm:

Samstag, den 13.07.2019

Martin Stengele

09.00 Uhr	Begrüßung
09.15 - 10.45 Uhr	Wirbelsäulengymnastik mit dem Redondo Ball
10.45 - 12.15 Uhr	Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining mit dem eigenen Körpergewicht.
<i>Mittagspause</i>	<i>Selbstverpflegung</i>
13.00 – 14.30 Uhr	Stabiler Stand – Aufrechte und gesunde Körperhaltung
14.45 - 16.15 Uhr	Fitness Workout mit den Stonies

8 UE

Sonntag, den 14.07.2019

Anke Ernst

09.00 – 10.30 Uhr	Drums Alive - Powerbeats
10.45 – 12.15 Uhr	Krafttraining mit dem Pezziball
<i>Mittagspause</i>	<i>Selbstverpflegung</i>
13.00 – 14.30 Uhr	Drums Alive Step´n Drum
14.45 – 16.15 Uhr	Stretch & Relax

8 UE

Änderungen vorbehalten!

15.05.2019

Anmeldung unter: www.btb-tip.de

Ansprechpartnerin

Carmen Nuhanovic

Referenten:

Anke Ernst

Martin Stengele