

FLEXI-BAR® - Impulse Day

1-tägig

Präsenzausbildung | Livestream

FLEXI-BAR® Impulse Day – Frische Ideen für deinen Unterricht

Entdecke neue und kreative Möglichkeiten, den FLEXI-BAR® in deinem Training einzusetzen. Dieses bewährte Tool ist unglaublich vielseitig – egal, ob in der Group Fitness, im Personal Training oder sogar in ruhigen Formaten wie Yoga und Pilates. Lass dich inspirieren und bring frischen Schwung in deine Kurse!

Der FLEXI-BAR® ist mehr als nur ein Trainingsgerät: Durch seine Schwingungen aktiviert er eine tiefgehende, reflektorische Anspannung der Rumpfmuskulatur – etwas, das bewusst kaum erreichbar ist. Gleichzeitig stärkt er passiv die Tiefenmuskulatur, steigert den Stoffwechsel und die Herzfrequenz und bietet ein effektives Kraft-Ausdauertraining.

Von Physiotherapeuten geschätzt zur Behandlung von Rückenproblemen und Rückenschmerzen, eröffnet dir der FLEXI-BAR® unzählige Einsatzmöglichkeiten. In dieser Fortbildung erhältst du frische Ideen und praktische Impulse, die du direkt in deinen Kursen umsetzen kannst – sei es im Rehabereich, beim klassischen Toning oder im Athletiktraining.

Nutze die Gelegenheit und entdecke, wie du den FLEXI-BAR® auf innovative Weise in dein Training integrieren kannst!

Voraussetzungen

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

Beide Ausbildungen - Flexi-Bar® und die S-Lizenz - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

Beschreibung

Ausbildungsinhalt:

- Flexi Bar Classic

Eine Masterclass mit anschließendem Praxis- und Theorieteil zum Thema Schwungtechnik, sowie Rückentraining, Do's and Dont's,

- FlexiBar Functional

Eine Masterclass mit anschließendem Praxisteil zum Thema functional Training

- FlexiBar Yoga

Eine Masterclass mit anschließendem Praxisteil zu den Themen Yoga, Pilates und Entspannung

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat sowohl der Präsenzausbildung als auch des Livestreams: € 185.- zzgl. MwSt.

Presenter



Martin Neumair

Termin(e)

in in Deutschland

FLEXI25 - 1 **FLEXI-BAR® - Impulse Day**

12.04.2025 in Erding / München / Sportpark Schollbach