

HockerGYM: einfach | vielseitig | funktionell

1-tägig

Präsenzausbildung | Livestream

Der Hocker ist ideal für unterschiedliche Zielgruppen wie Best Ager, Rehasportler oder Anfänger. Mit abwechslungsreichen Übungen lässt er sich perfekt in jede Group-Fitness-Stunde integrieren und macht das Training gleichzeitig effektiver und spannender.

Kaum ein anderes Hilfsmittel bietet dabei so viele Einsatzmöglichkeiten wie der Hocker. Ob Functional Training, BBP, Langhantel-Workout, Wirbelsäulengymnastik oder Rehasport – der Hocker passt zu allem. Erlebe einen ganzen Tag voller kreativer Übungen und praktischer Tipps und lass dich von der Vielseitigkeit dieses einfachen Tools begeistern!

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 - INTENSITY FLOW und die S-Lizenz - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

Kosten

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

Presenter



Andreas Goller

Termin(e)

in in Deutschland

HOCK25 - 1 **HOCKER: einfach | vielseitig | funktionell**

25.05.2025 in Freising / München / aktivHaus