

Programm Aktionstag Schwabmünchen 04.05.2019

AK 01 Konzentrationsübungen

n. n.

Sanftes Bewegungsprogramm, das jeden unterstützt, egal welchen Alters und Fitnessgrades, bei seiner persönlichen Entwicklung.

Lizenzverlängerung

AK 02 Faszientraining mit und ohne Blackroll®

Heike Kirschnek

Übungsprogramm zur Lösung von Verklebungen und Verbesserung der Stoffwechselsituation.

Lizenzverlängerung

AK 03 Yoga für Einsteiger

Traudi Pich

Lerne die Bewegungen aus Yoga kennen als Wohlfühlprogramm für deinen Körper.

Lizenzverlängerung

AK 04 Latin power dance

Diana Ellinger

Ausdauertraining zu südamerikanischen Rhythmen.

AK 05 Tapen, der Defi in der Halle

n. n.

Therapie mit elastischen Bändern bei Verspannung, muskulären Problemen und Sportverletzungen. Gebrauchsanleitung für den Defibrillator (Defi).

Lizenzverlängerung

AK 06 Flex- Tube, - Bauch spezial

Gerhard Ellinger

Neues Trainingsgerät zur Körperstabilisation, Balance, Kraft und Ausdauer im Gegenzug ein starker Bauchmuskel.

Lizenzverlängerung

AK 07 Yoga-Musik-Flow

Traudi Pich

Mit Musik und langsamen Bewegungen einfach genießen.

Lizenzverlängerung

AK 08 Jumping-Fitness

Steffi Hutzler

Ein Workout für den ganzen Körper, bei dem jeder Teilnehmer die Intensität selbst steuern kann. Macht Spaß und gute Laune.

AK 09 Outdoor-Kneippanwendungen – Walking

Erika Schweizer

Kneippanwendungen sind Zuwendungen- wir genießen bei gutem Wetter den Park.

AK 10 Rückentraining und noch etwas tiefer...

Heike Kirschnek

Verbindung von Rückentraining zur Wirbelsäulengymnastik mit Erklärung der Unterschiede

Lizenzverlängerung

AK 11 Pilates für Geübte

Körperstraffendes Pilatestraining.

Anita Greiner

AK 12 Jumping Fitness

Siehe AK 08

Steffi Hutzler

AK 13 Klangschalen

Klänge sind Balsam für die Seele. Lassen sie sich bei einer Klangreise von Klängen und wohltuenden Worten tragen.

Christina Braun

AK 14 Stretching

Aktives Dehnen, die intensivste Form des Dehnens.
Lizenzverlängerung

Gerhard Ellinger

AK 15 Entspannung-Stressbewältigung

Entspannung am Ende des Lehrgangs
Lizenzverlängerung

Manuela Fritzsch

AK 16 dancing

Spaß und Fitness im Tanz-Rhythmus, lass dich überraschen.

Sandra Hofmeister

Für die Lizenzverlängerung sind mindestens 3 der gekennzeichneten AKs zu wählen. Die Teilnehmerzahl für alle AKs ist auf 30 Personen begrenzt.