

S 10 Training mit und auf der Matte

In diesem Seminar soll es darum gehen, die Matte einmal ganz anders zum Einsatz zu bringen. Dabei liegt das Hauptaugenmerk darauf, stehend und im Sitzen Kraft- und auch Geschicklichkeitsübungen sowie Balance- und Partnerübungen zu erproben. Die Matte wird in ihrer ganzen Vielfalt als Sportgerät entdeckt werden!

- Die Gymnastikmatte als abwechslungsreiches Trainingsgerät
- Klassische Übungen auf der Matte – wie oft, wie lange, welche Alternativen?
- Mattentraining ohne Liegen/Sitzen auf der Matte
- Stundenbild zum Mitnehmen

Zielgruppe

Übungsleitende der Fitness- und Seniorengymnastik sowie Interessierte

Termine:

30.10.2027 (Samstag)

Ort

Hamburg

Dauer

9.00 - 16.00 Uhr

Preis

125,- Euro

Kursleitung

Miriam Hess, Fitness- und Gesundheitstrainerin, DrumsAlive®-Instructorin, Pilates-Trainerin

Weitere Informationen: Swantje Fuchs & Birgit Rathje
Tel.: 040-44 13 67