

## **Functional Step**

1-tägig

Präsenzausbildung

Functional Step bietet eine spannende Fusion von Kraft und Ausdauer, unter Zuhilfenahme eines Stepbretts. In einer entspannten Atmosphäre kombinieren wir symmetrische Übungen aus dem Functional-Bereich, um ein fließendes, dynamisches Kursprogramm zu gestalten.

Keine komplexen Choreographien, sondern kraftvolle Bewegungskombinationen stehen im Mittelpunkt, und sie werden das vertraute Stepbrett in neuem Glanz erstrahlen lassen.

### **Voraussetzungen**

Die Ausbildung ist sehr praxisorientiert.

Eine abgeschlossene B-Lizenz, mindestens aber Kenntnisse der Grundtechniken und Grundschritte sind Voraussetzung, um die Informationen dieses Workshops komplett zu erfassen.

Spezielle Step-Kenntnisse sind nicht erforderlich.

### **Beschreibung**

Functional Step beinhaltet den symmetrischen Aufbau aus einfachen Grundschritten der Step Aerobic kombiniert mit Workoutübungen aus dem Functional Training. Hierzu werden die Grundlagen der symmetrischen Aufbaumethode und die Einsatzmöglichkeiten unterschiedlichster Functional-Übungen erlernt.

Wir erarbeiten ein Stundenbild mit 60 Minuten, bestehend aus drei Blöcken. Anhand des Praxisskriptes wird dieses Stundenbild detailliert analysiert. Durch das Erstellen von Übungsvariationen werden Ideen für weitere Stundenbilder gegeben.

### **Anmerkung**

Regulär sind unsere Ausbildungszeiten von 09.30 Uhr bis 17.00 Uhr.

Abweichungen im Einzelfall werden ausdrücklich bekannt gegeben.

### **Kosten**

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 185.- zzgl. der im jeweiligen Land geltenden MwSt.

### **Presenter**



Daniela Albrecht

## Termin(e)

in in Deutschland

FUST24 - 1 **Functional Step**

**08.06.2024** in Freising / München / aktivHaus