

## Rückengesundheit mit dem Redondo Ball®

1-tägig

Präsenzausbildung - Livestream

In diesem bunten Fortbildungstag mit Andrea Gundel erwartest dich ganz viel Praxis mit gleich 3 kompletten Stundenbildern.

Sei dabei und hole dir tolle neue Übungsideen rund um die Bauch-, Becken- u. Rückenmuskulatur zur Verbesserung von Rumpfstabilität, Koordination und Gleichgewicht.

### 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 - Rückengesundheit mit dem Redondo Ball® und S-Lizenz - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

### Beschreibung

Rückengesundheit mit Redondo Ball Plus®

Der Redondo Ball Plus ist mehr als ein Ball zum Spielen und Sitzen, er ermöglicht darüber hinaus auch anspruchsvolle Stützübungen sowie Trainingseinheiten im Stehen oder in Bauch- und Rückenlage. Er eignet sich ideal zur Verbesserung von Rumpfstabilität, Koordination und Gleichgewicht. Eine Herausforderung Deiner intra- und intermuskulären Koordination! Wackeln ist erwünscht!

Feel Redondo®

In diesem Stundenbild variieren wir klassische Wirbelsäulengymnastik Übungen und lassen das Training mit Hilfe des Redondo Balles (22cm) zu einem modernen, entspannenden Rückentraining werden. Eine perfekte Kombination aus Tiefenmuskeltraining und Kräftigung der Oberflächenmuskulatur ist das Resultat!

Powerball® Workout

Ein abwechslungsreiches Training, das Kraft, Balance und Koordination vereint. In diesem Stundenbild mit dem Powerball® stärken wir gezielt Rücken, Bauch, Beine und verbessern gleichzeitig unsere Stabilität. Abwechslungsreiche Übungen bringen Schwung und Effektivität in diese Stunde!

Mit freundlicher Unterstützung von unserem Partner TOGU.

### Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat der Präsenzausbildung: € 185,- zzgl. MwSt.

### Presenter



Andrea Gundel

## Termin(e)

in in Deutschland

RGRB24 - 1 **Rückengesundheit mit dem Redondo Ball®**

**08.06.2024** in Freising / München / aktivHaus