



Lehrgänge und Fortbildungen

Fitness, Wellness und Gesundheit

BIKK Moves I - Bewegungen in kraftvollen und koordinativen Elementen

Wird mit 8 EU zur ÜL/FÜL Lizenzverlängerung anerkannt!

Veranstalter:	TG Oberlahn-Eder
Zielgruppe:	Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Aerobic, Fitness, Gesundheitssport, Gymnastik und Wellness
Termin:	25. Januar 2020
Uhrzeit:	9:30 bis 16:30 Uhr
Ort:	Mehrzweckhalle in 35043 Cyriaxweimar, Cyriaxstraße 1
Referentin:	DTB-Referentin(voraussichtlich) Michaela Reimann
Gebühr:	50,- €, mit GymCard 45,- €
Meldeschluss:	11. Januar 2020
Anmeldung:	Geschäftsstelle Turngau Oberlahn-Eder Leopold-Lucas-Straße 46a, 35037 Marburg turngau-oberlahneder@gmx.de

BIKK

Ein ganzheitliches Konzept, das dynamisch rhythmische Bewegungen mit kraftvollen, koordinativen Elementen verbindet. Einfache dynamische Bewegungen enden in kräftigenden und/oder koordinativen Übungen. Mit viel Spaß an der Bewegung werden so konditionelle und koordinative Fähigkeiten verbessert und Übungen dynamisch miteinander verbunden. Der Spaß durch die dynamisch-rhythmischen Moves macht die Muskelarbeit fast schon zum Vergnügen. Ein Training, das in jedes Workout integriert werden kann, für Abwechslung in den Übungsstunden sorgt und jedem Teilnehmer den Raum lässt zu entscheiden, wie BIKK er sich bewegen möchte. Moves die ohne Zusatzgeräte auskommen, für nahezu jede Zielgruppe geeignet sind und schnell für jeden Trainer der lediglich Matten und Musik zur Verfügung hat, umgesetzt werden können.

Bitte Verpflegung und Getränke mitbringen.