

Seminar

Friction Training – Das Highlight in 2011
Reibungsenergie bringt Ihre Muskeln auf Trab

Referent: Henning Fründt

Datum: 11. November 2011

Uhrzeit: 11:00 – 16:30 Uhr



Erleben Sie funktionales Training in einer neuen Dimension! Ziel ist die Herausbildung einer stabilen und flexiblen Rumpfmuskulatur als Grundlage für eine optimale Körperhaltung und einen starken Rücken. Flexibilität und Herz-Kreislauf-System werden ebenfalls trainiert.

Das Trainingskonzept Friction Training™ eignet sich für alle Altersgruppen und Fitnesslevels, Einsteiger und Profis können gleichermaßen von dem neuen Trainingsgerät profitieren: ausgefeilte Programme mit über 300 verschiedenen Übungen sorgen dafür, dass Herausforderung, Effizienz und Spaß nicht im Widerspruch zueinander stehen. Im Gegenteil: Die spürbare Belastung wirkt motivierend.

Fürs Studio oder die Physiotherapie – dieser Kurs gibt Tipps für ein vielseitiges Training mit dem eigenen Körpergewicht für mehr Kraft, Ausdauer, Stabilität und Flexibilität. Der Clou: Das Ensemble aus Flowin® Übungsmatte und Auflagen (Pads) für Hände, Knie und Füße sorgt jederzeit und überall für reproduzierbare, identische Trainingsbedingungen. Nie war funktionales Training „aufreibender“.

Jeder Teilnehmer erhält ein Teilnahmezertifikat vom Artzt Institut.

Verbindliche Anmeldung unter:
info@gym80.de oder per Fax an 0209-970 64 41

Studio/Praxisname:	_____
Name, Vorname:	_____
Adresse:	_____
Tel.Nr.:	_____
E-Mail:	_____

Veranstaltungsort:
gym80 International GmbH
Wiesmannstr. 46
45881 Gelsenkirchen

Anmeldeschluss:
Sonntag, 30. Oktober 2011

Seminargebühren:
39,- € inkl. MwSt. und Verpflegung pro Teilnehmer.

Stornierung:
Bei Nichterscheinen wird die komplette Seminargebühr fällig.

Werksbesichtigung:
Nutzen Sie um 10.00 Uhr die Gelegenheit zur kostenlosen Werksbesichtigung von gym80 International und kreuzen Sie bitte hier an

Bitte überweisen Sie den o.g. Betrag unter Angabe des Verwendungszweckes „Artzt-Friction“ an folgende Bankverbindung, sobald Sie unsere schriftliche Anmeldebestätigung erhalten haben:

gym80 International GmbH
Commerzbank Essen
BLZ: 360 800 80
Kto. Nr.: 0750 435 400

Die Teilnahme ist erst mit Zahlungseingang des Seminarbeitrages gesichert!

Bitte beachten Sie auch unsere folgenden Seminare und sparen sogar 5,- € bei Anmeldung bis 4 Wochen vor dem Seminar!

25. November 2011: Gleichgewicht und Stabilität in Sport und Alltag

Seminar

Gleichgewicht und Stabilität in Sport und Alltag
Terrasensa & Stabilitätstrainer & BOSU® Balance Trainer

Referentin: Gesine Ratajczyk

Datum: 25. November 2011**Uhrzeit: 11:00 – 16:30 Uhr**

Balance ist der Anfang jeder Bewegung. Ohne eine solide Basis an Gleichgewicht sind zielgerichtete Bewegungen in Alltag und Sport nur schwer möglich. Somit gilt es Bewegungskoordination zu schulen und zu fördern. Gerade im höheren Alter nimmt dies an Bedeutung zu. Mit zunehmendem Lebensalter nehmen Gangsicherheit und die aufrechte Körperhaltung ab, was sich vor allem auf die Balance des Körpers und Gleichgewicht auswirkt. Oft kommen zur Gangunsicherheit verminderte Kraft und Beweglichkeit in den oberen und unteren Extremitäten hinzu sowie eine Abnahme der sensorischen Fähigkeiten.

Dieser Kurs bietet vielfältige Übungsanregungen für unterschiedlichste Zielgruppen. Ideen und Anregungen für junge Sportler, Leistungssportler bis hin zur Sturzprophylaxe für Senioren.

Jeder Teilnehmer erhält ein Teilnahmezertifikat vom Artzt Institut.

Verbindliche Anmeldung unter:
info@gym80.de oder per Fax an 0209-970 64 41

Studio/Praxisname:	_____
Name, Vorname:	_____
Adresse:	_____
Tel.Nr.:	_____
E-Mail:	_____

Veranstaltungsort:
gym80 International GmbH
Wiesmannstr. 46
45881 Gelsenkirchen

Anmeldeschluss:
Sonntag, 13. November 2011

Seminargebühren:
39,- € inkl. MwSt. und Verpflegung pro Teilnehmer.

Stornierung:
Bei Nichterscheinen wird die komplette Seminargebühr fällig.

Werksbesichtigung:
Nutzen Sie um 10.00 Uhr die Gelegenheit zur kostenlosen Werksbesichtigung von gym80 International und kreuzen Sie bitte hier an

Bitte überweisen Sie den o.g. Betrag unter Angabe des Verwendungszweckes „Artzt-Gleichgewicht“ an folgende Bankverbindung, sobald Sie unsere schriftliche Anmeldebestätigung erhalten haben:

gym80 International GmbH
Commerzbank Essen
BLZ: 360 800 80
Kto. Nr.: 0750 435 400

Die Teilnahme ist erst mit Zahlungseingang des Seminarbeitrages gesichert!

Bitte beachten Sie , dass Sie bei Anmeldung bis 4 Wochen vor dem Seminar 5,- € sparen !