

Body Workout Day IX – 2020



Veranstalter: Sportunion Salzburg, Union Sport Verein Wals-Laschensky

Termin: Samstag, 19. September 2020, 9.00 – ca. 14.30 Uhr

Ort: Turnhalle Viehhausen (Volksschule Viehhausen), Laschenskystraße 40, 5071 Wals

Zielgruppe: Übungsleiter*innen, Vorturner*innen und aktive und sportlich interessierte Personen.

Referentin: Mag. Andrea Eckerl-BrazBEd

Thema: Sensomotorik in der Group-Fitness

Inhalt: Am 9. Body Workout Day vermittelt Andrea Eckerl-Braz mit Spaß und viel Knowhow den Schwerpunkt „Sensomotorik“ in Body Workout-Einheiten. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie man Grundübungen mit einem relativ einfachen Hilfsmittel mehr Effektivität verleihen kann. In der Theorie werden die positiven Aspekte des sensomotorischen Trainings sowie die Vorgänge im Körper erklärt und so die enorme Bedeutung dieses Trainings unterstrichen. In der Praxis stehen neben den tollen Übungen und Übungsvariationen vor allem die richtige Ausführung und die Korrektur (verbal, Hands-on) im Mittelpunkt der Fortbildung. So viel sei vorweg verraten: „Swing the weights“.

Referentin: Mag. Andrea Eckerl-Braz

Kosten: € 55.- für Union-Mitglieder, € 75.- Normalpreis.

Sonstiges: Gratis Obst, Müsli und Mineralwasser. Kaffee und Kuchen sind gegen einen kleinen Unkostenbeitrag am Buffet vor Ort erhältlich. **Achtung** – bitte eigene Matte mitbringen!

Auskünfte & Anmeldungen: Susanne Leherbauer (susanne.leherbauer70@gmail.com) bzw. Karin Enzinger (karin.enzinger@a1.net)

Anmeldeschluss: 17.09.2020

Einzahlung: Überweisung des Kursbeitrages bis spätestens 18.09.2020 auf das Konto bei Raiffeisenbank Wals-Himmelreich, IBAN: AT173507100000013813, BIC: RVSAAT2S071. Als Verwendungszweck bitte „Body Workout Day IX“ angeben.