

# AIREX<sup>®</sup> ONLINE CONVENTION

## STUNDENPLAN AM 08. AUGUST 2020

10:00 - 10:15	WELCOME		JUTTA & PAUL
10:15 - 10:45	SENSOMOTORISCHES KOORDINATIONS- TRAINING AUF INSTABLEM UNTERGRUND	THEORIE	JUTTA & PAUL
10:45 - 11:30	FUNCTIONAL TRAINING	PRAXIS	JUTTA & PAUL
11:30 - 11:45	KURZE PAUSE		
11:45 - 12:15	ALLES ÜBER HEALTHY BACK UND THERAPEUTISCHE ANWENDUNGEN	THEORIE	PAUL
12:15 - 13:00	HEALTHY BACK - GROUP FITNESS CLASS	PRAXIS	JUTTA & PAUL
13:00 - 13:45	MITTAGSPAUSE		
13:45 - 14:30	PILATES – DAS GEHEIMNIS UND DER HAUPTFOKUS IM PILATESTRAINING SOWIE PRAXISTIPPS & ÜBUNGEN	THEORIE & PRAXIS	JUTTA
14:30 - 15:15	YOGA MOVE	PRAXIS	PAUL
15:15 - 15:45	ZOOM LIFE CHAT MIT PAUL UND JUTTA FRAGEN, ANTWORTEN..... AIREX PRODUKT EINFÜHRUNG & INFORMATIONEN ZU MATTEN & BALANCE PRODUKTEN	THEORIE	JUTTA & PAUL

# STUNDENBESCHREIBUNG

## ONLINE CONVENTION 08. AUGUST 2020

### **Sensomotorisches Koordinationstraining auf Instabilem Untergrund:**

Sensomotorische Koordinationstraining ist die Zukunft – sowohl im Bereich Fitness als auch in der Therapie! Hier erhaltet ihr das notwendige Hintergrundwissen, aktuelle Updates etc. um erfolgreich in diesem Bereich zu arbeiten – egal ob als Trainer, Coach oder Therapeut.

### **Functional Training**

Eine tolle Functional Training Class! Alle Ideen und Übungen könnt ihr sowohl im Group Fitness, Personal Training o.Ä. umsetzen. Ein energiegeladener Kurs mit einem großen Spektrum und einer großen Übungsauswahl.

### **Alles über den gesunden Rücken**

#### **Ursachen für Rückenprobleme und therapeutische Anwendungen**

Wie kann man den meisten typischen Gründen für Rückenschmerzen entgegenwirken.

Die Segmentale Stabilisation ist keine Frage der Muskelkraft sondern der neuronalen Antwort.

Ihr werdet lernen wie man die wichtigsten Muskeln intelligent und auf einfache Weise ansteuert.

Nur die, die die Ursachen für Rückenprobleme kennen können sie behandeln und korrigieren.

Hier lernt ihr eine der besten Möglichen therapeutischen Anwendungen.

### **Healthy Back - Group Fitness Workout**

In Verbindung mit den Balance-pad Produkten kann ein optimales, nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und mit wichtigen sensomotorischen Aspekten gespicktes rückenbewusstes Training zusammengestellt werden.

Ein heißes Thema im Group Fitness!

### **Pilates - Das Geheimnis und der Hauptfokus im Pilatustraining sowie Praxistipps & Übungen**

Jutta erklärt hier u.a. was der wirkliche Schwerpunkt und die Ziele im Pilates Training sein sollte. Sie wird euch tolle Wege und Möglichkeiten erklären, diese Ziele zu erreichen und effektive Wege zeigen um die tiefen Rumpfmuskeln zu trainieren. Eine tolle Kombination von wissenschaftlicher Theorie und praktischen Ideen zur Einbindungen in eure Kurse oder das Training mit euren Kunden.

Ihr werdet überrascht sein wie angenehm und doch effektiv Training sein kann.

### **YOGA move**

Zeitgenössisches Yoga sowohl für Einsteiger als auch Fortgeschrittene. Dieses Programm besteht aus 4 Phasen: 1. Athmen-Meditation, 2. Vorbereitung 3. Übungssequenz 4. Entspannung.

Einfache Übungen die einen großen Einfluss auf deinen Körper und den Geist haben. Probiere es aus – du wirst es lieben!