

STB 15.07.23 **Der Gymnastikstab - von Cardio bis zur
Wirbelsäulengymnastik**

FL-16 Zielgruppe: Erwachsene
Ort:
Referentin: Katja Willnauer-Merz
Gebühr: 65,00 € mit GymCard 67,50 € ohne GC
Zeit: 09:00 – 18:00 Uhr
Lerneinheiten: 10
Meldeschluss: 01.07.23

Der oftmals in Vergessenheit geratene Gymnastik- oder Holzstab bietet sehr viele Einsatzmöglichkeiten in einem modernen Training: von der Kräftigung großer Muskelgruppen bis hin zur Aktivierung wichtiger Stabilisatoren. In diesem Lehrgang werden dir viele verschiedene Möglichkeiten für die Anwendung des Kleingerätes gezeigt, welches in fast jeder Sporthalle vorzufinden ist