

FÜR ÜBUNGSLEITER UND ALLE INTERESSIERTEN

TRAINING MIT DEM FLEXFIT-MULTIBAND

GEZIELT – VARIANTENREICH - EFFEKTIV

Termin:	Samstag, 24. Oktober 2026
Zeitplan:	10.00 Uhr – ca. 17.00 Uhr
Ort:	Seeblickhalle, Beurenerstraße 34, 78256 Steißlingen
Ausrichter:	TuS Steißlingen
Veranstalter:	HBTG

Lehrgangsinhalt:

Das spezielle Band bringt frischen Schwung ins Pilates Training - ins Workout. Die klassischen Übungen werden mit dem elastischen Band ergänzt und intensiviert - für mehr Widerstand, mehr Tiefe und neue Bewegungsimpulse.

Es eignet sich ideal zur Schulung von Kraft, Stabilität und Körperwahrnehmung. Praxisnah für den Einsatz in allen Kursformaten.

Lizenzverlängerung:	Anerkannt für 1. Lizenzstufe
Verantwortlich:	Ehrfried Deschner, u.a.
Referenten:	Ulla Häfeling, Referentin DTB
Teilnehmer:	begrenzte Teilnehmerzahl
Meldeschluss:	Sonntag, 11.10.26
Anmeldung:	Formular unter www.hbtg.de/termine
Kosten:	50 € für den ganzen Tag 100 € für Nichtmitglieder