

IRON SYSTEM™ startet MEDICAL IRON™

Mit seinem neuesten und somit sechsten Programm perfektioniert das IRON SYSTEM™ sein ohnehin umfangreiches Grouptraining-Portfolio endgültig in Richtung Zielgruppenorientierung. Zusammen mit IRON WORKOUT™, HOT IRON™1, HOT IRON™2, HOT IRON™ YoungStar und IRON CROSS™ deckt MEDICAL IRON™ die wohl interessantesten und profitabelsten Teilnehmergruppen für Groupworkout ab.

Das ärztlich empfohlene MEDICAL IRON™ stellt innerhalb des IRON SYSTEM™ einen abgeschlossenen Gesundheitskurs mit vier aufeinander aufbauenden, konditionell und koordinativ sukzessive anspruchsvolleren Stundenbildern dar, der seine Teilnehmer danach ins „echte“ Training entlässt.

MEDICAL IRON™ behandelt alle gesundheitlichen Grundlagen für eine sportliche Leistungsfähigkeit wie Koordination, Hebetechniken, Gleichgewichtsfähigkeit, Propriozeption, Stabilität, PNF, Selbstwahrnehmung, segmentale Stabilisation, ADL Activities of Daily Life und Transfertraining. Selbstverständlich wird auch in diesem Kurs die häufig aus Unwissenheit zu Unrecht als Trainingsgerät für den Leistungssport klassifizierte Langhantel viel genutzt. Dazu kommen die Standard-Hilfsmittel wie Matten, Steps und Tubes.



www.iron-system.de
DFAV-Convention

Berufsausbildungsakademie

Hiphop-Tanzlehrer
Tanzlehrerausbildung



www.Hiphop-Tanzlehrer.de
www.Tanzlehrerausbildung.eu
Tel.: 02235 / 95 25 22