

PROGRAMM

bellicon® Trainer:innen REISE 24.-26.03.2023 Movement Bad Lauterberg

SAMSTAG					
Vormittag 9:00- 12:00 Uhr	Welcomeworkout 15 Min. alle Mastertrainer	Techniktraining inkl. Masterclass 75 Min. alle Mastertrainer	Equipment FAQ's 20 Min. Julia & Antonia	Koordination 20 Min. Julia B.	Showtime Special 30 Min. Maria
Mittagspause	12:00- 13:00 Uhr: Buffett				
Nachmittag I 13:00- 15:30 Uhr	Musik & Cueing 20 Min. Antonia	JUMPING meets Shadowboxer 45 Min. Julia vK	bellicon STRONG 40 Min. Christian	KIDS Spiel & Spaß 20 Min. Ashanti	
Kaffeepause					
Nachmittag II 15:45 – 17:30 Uhr	Bounce & Balance 45 Min. Claudia	Tabata Express 20 Min. Claudia	bellicon meets TMX 30 Min. Julia vK.		
Abend	19:00 Uhr bis open end: BBQ und Party				
SONNTAG					
Vormittag 9:30- 12:00 Uhr	Beckenboden fit mit bellicon 20 Min. Julia B.	bellicon Barre 30 Min. Antonia	Lip-/ Lymph fit mit dem bellicon 20 Min. Julia B.	Jumping PARTY 60 Min. alle Mastertrainer	
ab 12:00 Uhr	individuelle Heimreise				

Was?

Welcomeworkout

Wir starten gemeinsam in das Wochenende mit einem kleinen Welcome- Warm Up!

Techniktraining inkl. Masterclass

Wir gehen alle JUMPING Grundschrirte durch und üben sie in der anschließenden Masterclass. Unsere Mastertrainer:innen werden euch dabei intensiv betreuen.

Koordination

Das Hirn- der wichtigste Muskel in unserem System. Hol dir ein paar knifflige Ideen für deine Kurse.

bellicon Barre

Der sterbende Schwan meets bellicon? Das geht. Lass Dich überraschen.

bellicon meets TMX

Lerne die Vorteile des TMX Trigger in Kombination mit deinem bellicon kennen.

Musik & Cueing

Was war nochmal ein Musikbogen, Phrase, Countdown, Kommando? Wiederholung macht schlau!

Bounce & Balance

Die class für alle HEALTH Trainer:innen und die, die es noch werden wollen.

bellicon STRONG

Reines Krafttraining mit und am bellicon- wir machen dich stark.

JUMPING meets Shadowboxer

Dein Intervalltraining mit dem Shadowboxer Gürtel- zum Kennenlernen und Spaß haben.

Equipment FAQ's

Was ist der Unterschied zwischen dem runden und dem hexagonalen Trampolin? Welche Seilringstärken gibt es? Offene Fragen willkommen!

Beckenboden fit mit bellicon

Jede Schwingung auf dem bellicon ist Balsam für den Beckenboden. Doch welche Übungen kräftigen und welche entspannen? Lerne mehr.

Bellicon Lip- & Lymphödem

Die Lymphe und den Stoffwechsel gezielt anregen mit dem bellicon- gut für die Fettverbrennung, den Lymphfluss, das Immunsystem, den Stoffwechsel, das Bindegewebe und Vieles mehr.

KIDS Spiel & Spaß

In jedem von uns steckt doch noch ein Kind. Lass uns zusammen eine lustige Einheit erleben und mal wieder Kind sein.

Showtime Special

Wir verwandeln den Kursaal in eine Showbühne und DU bist Teil der Show! Lass dich überraschen!

Tabata Express

Deine Inspiration für volle Intervall- Power.

JUMPING PARTY

Der krönende Abschluss unserer bellicon Family Reise. Zu unserer Jumping Party ist auch deine Begleitung eingeladen (nur solange Gastplätze verfügbar sind, Anmeldung unter info@bellicon.academy).

Wer?

Wir freuen uns auf Euch!



Julia B.



Julia vK.



Christian



Antonia



Claudia



Ashanti



Maria

Checkliste

was: bellicon Trainer:innen REISE 2023

wann: 24.- 26.03.2023

wo: Movement- Das bewegte Restaurant & Café, Ritscherstraße 2, 37431 Bad Lauterberg (Harz)

Anreise: individuell, alle sind am 24.03. ab 19:00 Uhr zum Begrüßungssekt herzlich Willkommen!

vorab organisieren:

Unterkunft buchen, An- und Abreise planen, Frühstück für Sa und So organisieren, Abend- und Mittagessen für Fr. bzw. So. organisieren

mitbringen:

Outfit für Sport und Party drinnen und draußen (evtl. finden Teile des Events draußen statt)

ausreichend Wechselsachen, Handtuch, Trinken, Schuhe, Belliconsocken, Buchungsbestätigung

Notfallkontakt: 01522- 2823120