

CURSO DE PROFESOR DE T-BOW (8h)

Objetivos:

Aprender recursos específicos con el T-BOW® para personalizar entrenamientos orientados a la salud-fitness, a la fisioterapia y al entrenamiento deportivo.

Ser capaz de implementar una sesión grupal con música de 55 minutos con el T-BOW® (Sesión Estrella de Sandra Bonacina - Fitness Integral con T-BOW®) orientada a la salud como un entrenamiento fitness integral y divertido que incluye distintos trabajos de coordinación-equilibrio, velocidad-fuerza, resistencia, movilidad-flexibilidad y relajación estático-dinámica, haciendo especial énfasis en el reforzamiento y equilibrio de la espalda y la estabilización de las articulaciones.



Contenidos:

- Historia del T-BOW® y sus ámbitos de aplicación.
- Características materiales del T-BOW® y T-Bands.
- Entrenamiento de la Coordinación-Equilibrio con T-BOW® (control motor – implementación espacial – adecuación temporal)
- Entrenamiento Condicional Básico y Facilitador con T-BOW® (velocidad – fuerza – resistencia – flexibilidad – relajación estática-dinámica)
- Recursos de Entrenamiento con T-BOW® orientado a los deportes.
- Educación y Entrenamiento Postural con T-BOW® (interacción de los recursos de lateralidad, actitud, relajación y respiración)
- Recursos con el T-BOW® Doble (opciones cóncavo-cóncavo y convexo-convexo).
- Recursos selectivos de fisioterapia con T-BOW®.
- Optimización de los recursos para sesiones colectivas con T-BOW®: movilización-estiramiento dinámico, resistencia mediante acciones de apoyo y de balanceo, fuerza-tonificación con propio cuerpo y con T-Band en equilibrio estático y dinámico, estabilización postural, estiramientos y movilidad estático-dinámica.
- Sesión Colectiva de Entrenamiento Fitness Integral con el T-BOW®.
- Sesión Colectiva de Entrenamiento Fitness Postural con el T-BOW®.
- Sesión Colectiva de Entrenamiento en Circuito con el T-BOW®.
- Estructuras de Sesión con T-BOW®.
- Especificidades de la Planificación Fitness con T-BOW®.
- Actualidad sobre investigaciones y experiencias con el T-BOW®.

Titulación:

- Certificado Europeo de participación al Curso de Profesor de T-BOW®
Acreditado por Sandra Bonacina (T-BOW® International Master Instructor, Zurich University) y profesores del equipo T-BOW FITNESS.

- Diploma Europeo de Profesor de T-BOW® (ver condiciones)
Acreditado por Sandra Bonacina (T-BOW® International Master Instructor, Zurich University) y profesores del equipo T-BOW FITNESS.

Opcional, después de la participación al curso y el aprobado en la evaluación de una sesión práctica de T-Bow en grupo.

Condiciones para la obtención del Diploma Europeo de Profesor de T-BOW®

Duración: 8 horas

Precio: 160 euros

El precio incluye:

- Manual de Profesor de T-BOW®
- 2 sesiones integrales de entrenamiento con T-BOW® adjuntas en el manual (una de nivel básico y una de nivel medio)
- DVD / T-BOW® Workout 1 - © Sandra Bonacina - Sesión de Entrenamiento Fitness con T-BOW® para Clases Colectivas -Modelo para Profesores - Nivel Medio-Avanzado - (precio compra: 35€).
- DVD / T-BOW® Fitness 1 - © Sandra Bonacina - 6 Programas de Entrenamiento Fitness con T-BOW® - (precio compra: 23€).
- Cuadros de ejercicios con T-BOW®
- CD con documentación actualizada sobre el entrenamiento con T-BOW®

Inscripción:

Emails: info@t-bowfitness.com / info@t-bow.net

T-Bow Fitness SLU / Tel: (+34) 93 357 17 34

En centro concertado T-Bow Fitness, si así se indica.

[Formulario de Inscripción \(word\)](#)

[Formulario de Inscripción \(PDF\)](#)

Nº CUENTA T-BOW FITNESS SLU: 0019-0020-92-4010187780

Código SWIFT: DEUTESBB

Código IBAN: ES1200190020924010187780

Profesorado: profesores del equipo T-Bow Fitness (T-BOW® Switzerland)

Condiciones previas aconsejables: formación básica en educación física y deportiva, entrenamiento fitness, gimnasia con música, baile, sentido musical y del ritmo, y formación didáctica.



www.t-bow.net