

CURSO DE INSTRUCTOR DE T-BOW® (8h)

Implementación de una sesión con música de 55 minutos (Sesión Fitness Integral de Entrenamiento con T-Bow orientada a las clases colectivas) genial para un entrenamiento integral fitness que incluye distintos trabajos de coordinación, fuerza, resistencia, movilidad-flexibilidad y relajación estático-dinámica, haciendo hincapié en el reforzamiento y equilibrio de la espalda y la estabilización de las articulaciones.



Estructura típica de la sesión de entrenamiento fitness integral con T-Bow:

- Calentamiento - stretching-movilidad dinámica con el T-Bow
- Entrenamiento de resistencia - énfasis cardiovascular - con T-Bow
- Entrenamiento del balanceo con el T-Bow - coordinación / estabilidad / diversión
- Entrenamiento de fuerza-tonificación con el T-Bow (con propio cuerpo y con T-Band)
- Entrenamiento del equilibrio postural con el T-Bow
- Vuelta a la Calma - Stretching-movilidad y relajación con el T-Bow

Contenidos principales:

- Sesión Colectiva de Entrenamiento Integral con el T-Bow.
- Educación y Entrenamiento Postural con el T-BOW.
- Entrenamiento en Circuito con el T-Bow.
- Técnicas de Entrenamiento con el T-BOW (entrenamiento condicional, entrenamiento coordinativo, estructuras de sesión y planificación fitness).
- Beneficios con el T-Bow para la estabilidad articular y para el equilibrio postural.
- Optimización con T-Bow: calentamiento, acciones "step", acciones en balanceo, fuerza-tonificación, ajuste postural, stretching y movilidad estático-dinámica.
- Entrenamiento con el Doble T-Bow.
- Historia del T-Bow y sus ámbitos de aplicación.
- Características materiales del T-Bow y T-Bands.
- Actualidad sobre investigaciones y experiencias con el T-Bow.

Titulación:

- Certificado Europeo de participación al Curso de Instructor de T-BOW®
 - Acreditado por Sandra Bonacina (T-Bow International Master Instructor, Zurich University) y profesores del equipo T-BOW FITNESS.
 - Diploma Europeo de T-BOW WORKOUT INSTRUCTOR (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 T-Bow Workout Instructor](#)

Duración: 8 horas

Precio: 160 euros

El precio incluye:

- Manual de instructor T-Bow
- 2 sesiones integrales de entrenamiento adjuntas en el manual (una de nivel básico y una de nivel medio) - Workout Programs Basic & Medium 1/2006-2007
- DVD / T-BOW Workout Medium-Advanced 1 - © Sandra Bonacina
- Programas de ejercicios desarrollados hasta la fecha
- Catálogo general T-Bow
- CD con documentación actualizada sobre el T-Bow

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

Inscripciones:

T-Bow Fitness / Tel: 933 571 734 / Email: info@t-bowfitness.com
Central ANEF Barcelona / +34 93 421 18 12 / Email: info@anefead.com

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



www.t-bow.net