



L.M. Meijers b.v.

Certificatie BOSU® Ballast™ Ball

www.bosu.nl

Certificatie BOSU® Ballast™ Ball

De BOSU® Ballast™ Ball is een doorzichtige oefenbal, gevuld met kunststof korrels met een totaal gewicht van circa 2,5 kg. Deze kunststof korrels zijn voor de "ballast". Het woord ballast kunnen we vertalen als "toegevoegd gewicht" of "verzwaring". De BOSU® Ballast™ Ball biedt dezelfde trainingsopties als de "old school" stability ball en voegt er een breed scala aan mogelijkheden aan toe:

De "verzwaring" houdt de bal op z'n plaats, waardoor veelzijdiger en intensiever trainen op en rondom de bal mogelijk is. Het toegevoegde gewicht in de BOSU® Ballast™ Ball creëert dynamische weerstand bij bewegingen en doet een beroep op stabiliteit en coördinatie.



Lift it, Shift it & Shake it! De BOSU® Ballast™ Ball geeft een auditieve (hoorbare) en visuele (zichtbare) prikkel bij het verplaatsen van de MDL. Hierdoor krijg je directe feedback over de uitvoering van de beweging! Je leert efficiënter en beter gecoördineerd bewegen!

Tijdens deze certificatie leert u de BOSU® Ballast™ Ball veilig en efficiënt in te zetten in uw eigen werkomgeving. De behandelde stof is direct toepasbaar in de praktijk bij onder andere personal training, groepsfitness en fysiotherapie.

De certificatie is toegankelijk voor (fitness)trainers, coaches, (sport)fysiotherapeuten en personal trainers. Hoewel er geen toetsing is verbonden aan de certificatie, is enige kennis van anatomie en trainingsfysiologie wenselijk.

Duur van de cursus : 6 uur

Cursusdata : 12 december 2009

Kosten : € 150,-

(inclusief lunch, cursusmap)

Cursuslocatie :

Piazza Sports Health & Fitness Club Houten
Kruisboog 4
3994 AE Houten
Tel. 030-6377223

Aanmelden :

www.meijers.com
info@meijers.com
Tel. 046-4496100



L.M. Meijers b.v.