

Bodyweight Mobility

28.10.2017

9.30 Uhr bis 17 Uhr

Referentin : Claudia Kellermann

Die drei Säulen eines funktionellen Trainings sind die Kraft, die Ausdauer und die Beweglichkeit. Die Wichtigkeit des Beweglichkeitstrainings ist lange Zeit nur für den Leistungssport relevant gewesen. Erst in den letzten Jahren hat man erkannt, dass der heutige, meist sitzende Mensch sehr vom Beweglichkeitstraining profitieren kann. Denn durch regelmäßiges Beweglichkeitstraining kann die individuelle Beweglichkeit schnell verbessert werden. Dies führt zu weniger Beschwerden im Alltag und zu einer höheren Leistungsfähigkeit im sportlichen Bereich. Doch wie sieht ein sinnvolles Beweglichkeitstraining aus? In diesem Workshop werden wir uns mit den beiden Themen: Mobilisation und Stretching beschäftigen. Je nach Stundeninhalt werden passende Übungen in Theorie und Praxis erarbeitet. Diese können einzeln für sich stehen und im Warm Up oder Cool Down angewendet werden oder kombiniert auch als eigenständiges Beweglichkeitstraining im Kursformat.

Anmeldung und Info bei Petra Silberbauer, ps.in.balance@web.de