Krokusstraße 8 A-4614 Marchtrenk
Tel.: 08161/4969-41 Fax: 08161/4969-42
info@euro-education.com

Core Mobility - Die perfekte Balance zwischen Stabilität und Beweglichkeit

1-tägig

Präsenzausbildung / Livestream

Core Mobility ist steht für das Zusammenspiel von einem starken Core und einer guten Mobility, was grundlegend für effektive Bewegungen, ein optimales Training, Gesundheit und Schmerzfreiheit ist.

Ein starke Körpermitte „Core“ sowie eine gute Beweglichkeit „Mobility“ sind grundlegend für die korrekte und ökonomische Ausführung von Bewegungen. Die Core-Strength hat einen dabei einen großen Einfluss auf unser Training und unseren Alltag.

Neben klassischen Dehnmethoden und Faszientraining gewinnt das Thema Mobility immer mehr an Bedeutung und sollte im „Know-how“ eines guten Trainers nicht fehlen.

Diese Fortbildung beinhaltet isolierte und kombinierte Mobility Übungen sowie Core-Workouts, um Gruppenkurse in allen Altersstufen optimal zu gestalten.
Das Wissen über gelenksanatomische Möglichkeiten wird vertieft und durch verschiedene Unterrichtsmethoden abwechslungsreich und vielfältig gestaltet. All diese Aspekte tragen dazu bei, dass deine Teilnehmer, ob im Alltag, Beruf oder Sport, von geschmeidigen und gesunden Gelenken sowie einer stabilen Körpermitte profitieren.

Voraussetzungen

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie, Erfahrungen im Group Fitness-Bereich sind von Vorteil.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?
Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

Beide Ausbildungen - Core Mobility und S-Lizenz - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

Beschreibung

In der Fortbildung stellen und beantworten wir essenzielle Fragen:

• Reichen Sit-Ups oder Planks dafür aus?
• Wie können wir unsere Core-Mobilität verbessern, um die Effektivität unserer Trainingseinheiten zu steigern?
• Warum ist eine stabile Körpermitte vor allem im Functional Training unerlässlich?
• Warum sollten wir unseren Rumpf zuerst mobilisieren, bevor wir ihn stabilisieren oder kräftigen?
• Welche Übungen eignen sich für ein Functional Core Workout?
• Welche Rolle spielt eine starke Core-Mobilität bei der Vermeidung von Verletzungen im Sport und Alltag?
• Wie können wir Core-Übungen mit
Mobilitätsübungen kombinieren, um eine ganzheitliche Fitness zu erreichen?
Die Fortbildung bietet eine Vielzahl von Übungen und kreativen Ideen, die du nahtlos in deine Group Fitness Stunden integrieren kannst. Darüber hinaus präsentiert Patricia Bachmann zwei umfassende Stundenkonzepte zum Thema Core Mobility.

Ein umfangreiches Skript begleitet die Fortbildung, um sicherzustellen, dass du alle Inhalte gründlich nachvollziehen kannst.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat der Präsenzausbildung: € 185.- zzgl. MwSt.

Presenter

Patricia Bachmann

Termin(e)

in in Deutschland

COMO25 - 1 **Core Mobility - Die perfekte Balance zwischen Stabilität und Beweglichkeit**
03.05.2025 in Erding / München / Sportpark Schollbach

Paket: COBC25 **Paket: Core Mobility und Creative Boot Camp**
04.05.-03.05.2025 in Erding / München / Sportpark Schollbach