

Mobility Training

Voraussetzungen

Ein Mobilitätstraining ist wieder „IN“, und das nicht aufgrund der weit verbreiteten Sportart Yoga, sondern aus der daraus resultierenden gesteigerten Lebensqualität mit Stabilitätsgewinn. Doch wie hängen diese beiden Tatsachen zusammen?

Beschreibung

Dieser Workshop richtet sich an alle Fitness- und Personaltrainer, die das Maximum aus ihren Training herausholen wollen. Die Begrifflichkeiten wie Mobilität, Flexibilität und Beweglichkeit werden unterschieden und auf Zusammenhänge geprüft.

Der Themenkomplex „Bewegung“ wird analysiert und bildet die Basis für die Frage, ob und wann isolierte Muskeldehnungen im Training Sinn machen.

Ein richtig umgesetztes Mobilitätstraining verbessert die Körperhaltung, reduziert Verspannungen, regt den Gelenkstoffwechsel an und setzt neue Maßstäbe in Sachen Krafttraining und Muskelaufbau.

Mobility Skills, sogenannte Bewegungsverbindungen, werden für jedes Gelenk erarbeitet und ermöglichen große Bewegungsweiten. Diese Mobility Skills können optimal in ein Fitness- oder Personaltraining integriert werden und schaffen einen hohen Zusatzgewinn der Leistung bzw. Verletzungsprävention.

„Weg vom Starren – Beweglichkeit fördern durch Bewegung!“

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat € 175.- zzgl. MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.