

## FUNCTIONAL STRETCH

1/2 täglich 17:00 - 20:00 Uhr

### ZOOM QUICK WORKSHOP

Intelligentes, funktionelles Beweglichkeitstraining für ein besseres Körpergefühl und mehr Leistung im Sport und Training.

Durch intelligentes und funktionelles Beweglichkeitstraining zu einem besseren Körpergefühl, erhöhter Leistungsfähigkeit im Training und mehr Wohlbefinden im Alltag.

Funktionelles Muskeltraining im Sinne der Kräftigung ist weitverbreitet. Gedeht wird allerdings oft weiterhin statisch und isoliert. Dabei ist funktionelles Mobility-Training gleichermaßen wichtig und äußerst effizient.

- Wie stretchen wir richtig in ganzen Muskelketten?
- Welche Muskelschlingen können und sollen wir dehnen und wie?
- Welche Rolle spielen die Faszien bei einem effektiven Beweglichkeitstraining?
- Wie lange sollen Stretching-Übungen gehalten werden?
- Was ist besser – statisches oder dynamisches – aktives oder passives, funktionelles Stretching?

Diesen Fragen werden wir in diesem ZOOM QUICK WORKSHOP auf den Grund gehen. Überdies bekommst Du viele neue Übungs-Ideen, um das Stretching in Deinen Kursen bunter und effizienter zu gestalten.

### 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.

### Kosten

Teilnahmegebühr incl. Handout und Teilnahmebestätigung für den ZOOM QUICK WORKSHOP: € 70,- zzgl. MwSt.

Alle 3 ZOOM QUICK WORKSHOPS -

FUNCTIONAL WORKOUT  
FUNCTIONAL CORE  
FUNCTIONAL STRECH

- sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 20,- netto.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung aller 3 QUICK WORKSHOPS: € 190,- zzgl. MwSt.

### Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.