

Mobility Flow

1tägig

Wir mobilisieren uns in Muskelketten, denn Muskeln arbeiten niemals alleine!

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 Tagesworkshop kümmert sich um das Thema „Beweglichkeit“.

Eine gute Mobilität sorgt nicht nur für eine gute Körperhaltung, sie reduziert Verspannungen und ist die Grundvoraussetzung für einen optimalen Gelenkstoffwechsel. Zusätzlich setzt sie neue Maßstäbe in Sachen Krafttraining und Muskelaufbau: Nur wenn Gelenke in ihrem vollen Bewegungsausmaß „beweglich“ sind, können auch die Übungen im vollen Bewegungsumfang ausgeführt werden.

Fließend, rhythmisch und harmonisch werden Übungskombinationen für die aktive Beweglichkeit der Gelenke erarbeitet.

Es werden 2 Kursbilder à 60 Minuten gezeigt und analysiert.

Kosten

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

Presenter



Termin(e)

in in Deutschland

MOFL19 - 1 **Mobility Flow**

12.01.2019 in Freising / München / aktivHaus

MOFL19 - 2 **Mobility Flow**

30.03.2019 in Regensburg / Die Insel