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

Spiral functional Training

1tägig

Definition Spiraltraining:
Ist ein neues, dreidimensionales Bewegungskonzept. Der gesamte Körper wird in eine natürliche Bewegung versetzt, propriozeptiv stimuliert, die kinetischen Muskelketten werden aktiviert.
Dieses Training besteht vorwiegend aus Bewegungen, die die natürlichen Spiralbewegungen des Muskel- und Gelenksystems reproduzieren und somit die spiralen Muskelketten komplett aktivieren. Die - nicht auf direktem Weg zu erreichende - Tiefenmuskulatur, die für die muskuläre Balance unabdingbar ist, wird intensiv stimuliert. Das sensomotorische Zentrum wird angeregt, die Körperhaltung verbessert.

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse der Anatomie und Trainingslehre und der Umgang und Einsatz von Musik im Unterricht.
Wir möchten mit dieser Ausbildung auch bereits geschulte Rücken-, Yoga-, Pilates- oder auch BodyWorkout Trainer abholen und sie mit Neuigkeiten konfrontieren.

Beschreibung

Seit mehr als 20 Jahren befassen sich Natur- und Sportwissenschaftler mit dem Phänomen des spiralischen Aufbaus von Lebewesen und somit auch mit dem Aufbau des Menschen. DNS, Knochen, Bänder, Sehnen, Muskeln und Faszien sind in sich spiralförmig konstruiert. Miteinander sinnvoll verschraubt und verdreht entsteht das stabile Konstrukt des menschlichen Körpers.
Von Natur aus bewegen wir uns spiraldynamisch, unser Erbgut hilft uns so im Kindesalter Motorik und Bewegung zu erlernen und sollte wenn möglich uns bis ins hohe Alter begleiten bzw. stabilisieren.
Diese Erkenntnis lässt es sinnvoll erscheinen, in die entsprechenden Kursformate „Verschraubungen und Drehungen“, sprich Spiralen in dynamische Bewegungen und statische Haltungen zu integrieren. Die spiraligen Bewegungen aktivieren alle Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder werden gelockert, die gesamte Muskulatur wird dynamisch gedehnt und mobilisiert. Die Ganzkörperkoordination wird gefordert, dadurch gefördert.

Spiral functional Training:
Die spiraligen Bewegungen bieten eine optimale Basis für ein dynamisches, funktionelles Ganzkörpertraining zum Kraftaufbau und zur Vitalisierung.
Mit gezielten Übungen können die autochthone Rückenmuskulatur sowie die Beckenbodenmuskulatur aktiviert und gestärkt werden.
Es werden viele Ideen gegeben, das Bewusstsein für 3-dimensionales und funktionelles Group Fitness Training geweckt.
Sie erfahren Einiges über die dynamischen Spiralen in Ihnen, wie sie perfekt in Bewegung und Statik eingesetzt werden können. Wir erarbeiten gemeinsam eine Matrix, damit Sie Ihre Stundenbilder einfach und schnell „spiralisch“ erstellen können.

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Urkunde: € 175.- zzgl. 19% MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.