

HEALTHY BACK – Neue Impulse im Rückentraining

1-tägig

Präsenzausbildung

Du suchst nach neuer Inspiration für Deine Groupfitness-Kurse, Personaltrainings oder für Dich selbst?

In diesem Workshop erwarten Dich viele praktische Übungen kombiniert mit Elementen aus den aktuellen neuen Trainingsmethoden und Erkenntnissen zum Thema Rückentraining.

Johanna vermittelt Dir anschaulich und verständlich kurze theoretische Hintergründe und die direkte Umsetzung in die Praxis.

Neben Übungen und deren genaue Anleitung erfährst Du, wie Du das Ganze sinnvoll in einem Stundenbild umsetzen kannst.

Nutze die Impulse zur Integration in bestehende Stunden oder gestalte Deinen Rückenkurs komplett neu. Begeistere Deine Teilnehmer mit neuem Wissen und motivierenden, wohltuenden Übungen.

Ich freue mich auf Dich.
Johanna

Beschreibung

Workshop Inhalte:

- Viele neue Rückenübungen
- Spannende Masterclasses
- Sensomotorisches Vorbahnen - verbesserte Wahrnehmung bessere Ansteuerung - bessere Bewegungskontrolle
- Verspannungen. Wo ist das Problem? Das Problem liegt nicht immer da wo's weh tut.
- Gelenkmobilisation. Wie jedes Gelenk braucht auch die WS Bewegung um gesund zu bleiben.

Kurze interessante Theorieblöcke:

- Funktionelle Anatomie des Rückens
- Faszienlinien
- Faszientrainingsmethoden
- Nerve-Glides
- Spezifische Stretches
- Rückenspezifische, neurozentrierte Übungen
- Gezielte Übungen für Rücken- Nacken- und Schulterverspannungen

Anmerkung

Vorkenntnisse im Bereich Rücken und Wirbelsäulentraining sind von Vorteil. Zusätzlich zu dieser Ausbildung wird die Ausbildung Bewegter Rücken empfohlen.

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. Skript, Zertifikat: € 175.- zzgl. MwSt.

Presenter



Johanna Fellner

Termin(e)

in in Deutschland

HBNI23 - 1 **HEALTHY BACK – Neue Impulse im Rückentraining**

22.04.2023 in Pleinfeld / Nürnberg / Fitnessclub Brombachsee

HBNI23 - 2 **HEALTHY BACK – Neue Impulse im Rückentraining**

28.10.2023 in Freising / München / aktivHaus

in in Österreich

HBNI23 - 3 **HEALTHY BACK – Neue Impulse im Rückentraining**

06.05.2023 in Linz / Oberösterreich / John Harris Fitness, Linz Donaupark