

TENSEGRITY FLOW 2.0 - Kraft und Beweglichkeit im Einklang trainieren

1-tägig

Präsenzausbildung

Kraft und Beweglichkeit im Einklang trainieren.

... aber warum wollen wir zwei Trainingssysteme miteinander verbinden? Ist das sinnvoll?

Du bist ein großer Fan von „Training“. Training verstanden als geplant, gesteuert und einem definierten Trainingsziel folgend. Krafttraining hat seine eigenen Krafttrainingsgesetze. Ebenso verhält es sich, wenn man die Beweglichkeit verbessern möchte. Warum sollten zwei getrennte Trainingsbausteine zu einem System verschmelzen?

In diesem Workshop geht es um Spannung, um die Möglichkeit elektrische Impulse, initiiert über Kraft oder Dehnung, durch deinen Körper zu leiten. Das Wissen um die myofaszialen Linien hilft dir dabei.

Du steigst ein in die anatomische Struktur der Spannungslinien des Körpers, lernst den Kräftetransport verstehen, um Überlastung und Belastungsspitzen zu vermeiden.

Es entstehen effektive Übungen, Übungssequenzen und Modellstunden, die dich spannungsgeladen herausfordern, dich stabilisieren, Kräfte mobilisieren und die Beweglichkeit verbessern.

Gunda Slomka sagt: „Tensegrity Flow ist ein Ergebnis aus meinen persönlichen 30 Jahren Erfahrung in der Sportwissenschaft und 10 Jahren Faszienforschung.“

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.

Beide Ausbildungen - TENSEGRITY FLOW 2.0 und S-Lizenz - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

Beschreibung

Inhalt:

- Theorie myofasziale Bahnen und Übertragung von Spannung
- Praxis: Tensegrity Flow (zwei Modellstunden)
- Praxis - Übungs-Pool (Übungen für die evidenzbasierten myofaszialen Linien)

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat der Präsenzausbildung: € 185,- zzgl. MwSt.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung Tensegrity Flow 2.0 und S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat: € 590,- zzgl. MwSt. (statt regulär € 675,- zzgl. MwSt.)

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.