

TRAINER- FORTBILDUNG

02.04.2017

FASZIEN- UND CORE-TRAINING

Sonntags lagen wir nicht auf dem Sofa, sondern waren zur Trainerfortbildung mit dem Thema Faszien- und Rumpfstabilitätstraining mit Jörg Preuße. Neben den theoretischen Grundlagen gab es jede Menge praktische Übungen zum Ausprobieren.

Im Bereich Faszien Training liegen die Prinzipien in den Bereichen Rebound Elasticity (Federn und Wippen), Fascial Stretching (Dehnen), Fascial Release (Lösen) und Sensory Refinement (Körperwahrnehmung). Übungen sind z.B. Ninja Hüpfer, Catbody Stretch oder Cobra Spine.

Sicherlich wird die eine oder andere Übung in unser Aufwärmprogramm einfließen.

