

EINLADUNG

GESUNDHEIT BEWEGUNG UND FITNESS

Veranstaltungs-Nr. 42 02 23

Mobility Moves: Ein zeitgemäßes Beweglichkeitstraining

*Für Kursleiter*innen im Bereich Bewegung und Entspannung*

Neben der Bedeutung der Faszien für Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit steht ein weiteres Thema seit einiger Zeit im Fokus der Aufmerksamkeit: Das „Mobility Training“. Ausgehend vom Functional Training findet es zunehmend Verbreitung im Gesundheits- und Fitnesssport. In diesem Workshop wird in Theorie und Praxis vermittelt, wie vielseitig „Mobility Moves“ sein können.

Es wird erfahrbar, dass die Herangehensweise weit über Stretching und klassisches Beweglichkeitstraining hinausgeht. Elemente aus dem Faszientraining und dem neuromuskulären Training fließen hier mit der Arbeit an den Bewegungsgrenzen zusammen. Entspannungstechniken und entsprechende Atemmuster runden den Pool an Gestaltungsmöglichkeiten ab. In dem Seminar werden neue Ideen für das eigene Beweglichkeitsverständnis vermittelt, die es ermöglichen Bewegungssequenzen nach den neuesten Erkenntnissen der Trainingslehre zu gestalten.

- Termin:** Samstag, 18. Februar 2023, 10 - 17 Uhr
- Ort:** WBZ Ingelheim
- Referentin:** Sonja Hergert,
Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin M.A.,
Faszial Fitness Trainerin
- Kostenbeitrag:** 30 € (80 € für externe Teilnehmer*innen)
- Anmeldeschluss:** 5. Februar 2023