

EINLADUNG

GESUNDHEIT BEWEGUNG UND FITNESS

Veranstaltungs-Nr. 42 07 21

Mobility Moves: Ein zeitgemäßes Beweglichkeitstraining

Für Kursleitende im Bereich Bewegung an Volkshochschulen in Rheinland-Pfalz

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 Breitensport.

In diesem Workshop erfahren Sie in Theorie und Praxis, wie vielseitig „Mobility Moves“ sind.

Sie erleben, 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. Das Seminar vermittelt Impulse für ein neues Verständnis von Beweglichkeit. Es gibt Anregungen wie Bewegungssequenzen nach neusten Erkenntnissen der Trainingslehre gestaltet werden können.

Termin: Freitag, 26. November 2021, 13 – 20 Uhr

Ort: WBZ Ingelheim

Referentin: Sonja Hergert,
Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin M.A.,
Faszial Fitness Trainerin

Kostenbeitrag: 30 €

Anmeldeschluss: 12. November 2021