

5 NATURAL BORN MOVES BY FASZIO® (8 LE)

Erfinde den Spaß an Bewegung neu! Diese Fortbildung richtet sich an alle „Mover“, die Interesse an kreativen Bewegungsmustern haben. Die Moves orientieren sich an evolutionären Bewegungen und beinhalten die 7 Trainingsstrategien von FASZIO®, die für das faszi-ale System eine vielfältige Herausforderung darstellen. Flüssige Bewegungsabfolgen stärken die Kraftübertragung, beanspruchen jeden einzelnen Muskel, fördern die faszi-ale Flexibilität und Aufdehnung. FASZIO® Move – DAS „natural body weight“-Workout für funktionelle Muskelentwicklung und Allround-Fitness.

ES WERDEN FOLGENDE INHALTE VERMITTELT:

- » Einblick „Was sind Faszien?“ und „Warum sind sie wichtig für die Bewegungskompetenz?“
- » Wie entsteht Bewegung aus faszi-aler Sicht
- » Anleitung zu Körperbeherrschung und -Einsatz
- » Modellstunde „Floor Moves“

ZIELGRUPPE:

- » Bewegungsbegeisterte, die ihre Sport- und Bewegungskompetenz erweitern wollen, FASZIO®-Kursleiter/innen, themenspezifischer FASZIO® Trainer

DATUM: 05.05.2018

REFERENT: Ferdinand Jeske

TEILNAHMEBETRAG: 115,- € (mit GYM CARD: 85,- €)

FRÜHBUCHER: 5,- € Rabatt (bis zum 28.02.2018)

ANMELDUNG & TEILNAHMEBEDINGUNGEN:

WWW.DTB-AKADEMIE.DE