

Turngau Feldberg und Sportkreis Hochtaunus

Fortbildung im Gesundheitssport 2023

Mobility Moves: Ein zeitgemäßes Beweglichkeitstraining

Veranstaltungsort:	Sporthalle im Hausmannspark 61348 Bad Homburg, Hessenring 156
Beginn:	15. Juli 2023 9:00 – 16:00Uhr
Meldeschluss:	05. Juli 2023
Kosten:	€ 55,00 Seminar, Script und Verpflegung
Anmeldung:	Turngau Feldberg geschaeftsstelle@turngau-feldberg.de Gudrun Reuter gesundheit@turngau-feldberg.de

Referentin: Sonja Hergert

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. In diesem Workshop erfährst du in Theorie und Praxis, wie vielseitig „Mobility Moves“ sind. Du erlebst, dass die Herangehensweise weit über Stretching und klassisches Beweglichkeitstraining hinausgeht. Elemente aus dem Faszientraining und dem neuronalen Training fließen hier mit einem Arbeiten an den Bewegungsgrenzen zusammen. Entspannungstechniken und entsprechende Atemmuster runden den Pool an Gestaltungsmöglichkeiten ab. Nimm neue Ideen für dein Beweglichkeitsverständnis mit und gestalte deine Bewegungssequenzen nach den neuesten Erkenntnissen der Trainingslehre.