

Delia Schaller

hat am Workshop

Mobility

teilgenommen.

Der Kurs behandelte folgende Themen:

- Kapsuläres Stretching, z. B. mit Bändern
- Aktives Stretching, z. B. nach der CRAC-Methode
- Joint mobility, dem Training mit dem eigenen Körpergewicht und freien Bewegungen im Raum
- Loaded mobility, dem Training mit Gewichten und Zugübungen
- Prävention bei Rückenbeschwerden und im Bereich der Schulter-, Hüft- und Knieproblematiken
- Entwickeln eigener Flows.

Der Workshop umfasste 16 Unterrichtsstunden á 45 Minuten.

Münster, den 19. Januar 2025



Dennis Dömer
Physiotherapeut



Christa Kloppenburg
Leiterin FitnessAkademie