

## Functional Mobility - Die Basis für geschmeidige Bewegungen!

1 tägig

Präsenzausbildung - Livestream via ZOOM

Functional Mobility – Die Basis für geschmeidige Bewegungen!

Eine gute Mobilität ist die Grundlage für eine flüssige und optimale Bewegungskombination. Neben klassischen Dehnmethoden und Faszientraining gewinnt das Thema Mobility immer mehr an Bedeutung und sollte im „Know-how“ eines Trainers nicht fehlen. Dieses Basiskonzept beinhaltet isolierte und kombinierte Mobility Übungen, um optimale Gruppenkurse in allen Altersstufen zu gestalten. Das Wissen über gelenksanatomische Möglichkeiten wird vertieft und durch verschiedene Unterrichtsmethoden wird das Training abwechslungsreich und vielfältig. Egal ob im Alltag, Beruf oder Sport – jeder profitiert von geschmeidigen und gesunden Gelenken

### Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse der Anatomie und Trainingslehre.

Fehlen diese Kenntnisse?

Nutzen Sie unser Webseminar [Grundlagen der Anatomie und Physiologie](#) um die nötigen Grundlagen zu erwerben.

Beide Ausbildungen - Functional Mobility und S-Lizenz - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

### Beschreibung

In dieser 1tägigen Basisausbildung beschäftigen wir uns neben dem anatomischen Wissen um unsere Gelenke und Bewegungsrichtungen, mit dem Aufbau einer funktionellen Mobility Einheit. Warum sollte ich funktionelle bzw. zwei-/dreidimensionale Mobility Übungen integrieren und welche Vorteile bringt ein Mobility Training mit sich.

Warum sollte in einem ganzheitlichen Beweglichkeitstraining ein Mobility Training nicht fehlen und wann macht dieses Training Sinn. Wie kann ich Mobility Übungen abwandeln, kombinieren und gezielt in einem Gruppenkurs umsetzen. Verschiedene Unterrichtsmethoden helfen euch bei einer abwechslungsreichen Gestaltung. Wir erarbeiten 2 Stundenbilder anhand eines Praxisskripts und schaffen somit eine optimale Basis für weitere Trainingseinheiten.

### Anmerkung

Dieser Kurs wird auch im Livestream via ZOOM angeboten!

### Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 185.- zzgl. der im jeweiligen Land gültigen MwSt.

### Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.