

Weiterbildung

Webinare - Faszien Kompakt

Angewandte Sportwissenschaft!

KURZ & KNACKIG

Das Salutogenese-Online Paket: Wartungsarbeit für den Körper

Art der Veranstaltung
Dauer

Webinar via Zoom
3 Stunden
(50% Vortrag / 50% Praxis)

Fascial News 1 - Myofasziales Krafttraining - Muscle Power

29.01.2021 Freitag 16.00 - 19.00 Uhr

Funktionelle Hypertrophie - Vermeidung von Muskeleratzgewebe - tensegrale Systeme - Krafttrainingsmethoden für das Gruppentraining - Anpassung von Muskelfaszien und Sehnen - wie oft muss oder darf ich trainieren? Grundlagen und Updates für ein effektives Krafttraining in Theorie und Praxis.

Anmeldung: www.gunda-slomka.de

Kosten: 50,00 EUR (zzgl. der gesetzlich vorgeschriebenen MwSt.)
