

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 2 - Wie gestalte ich eine Faszientrainingsstunde?

27.02.2021 Samstag 15.00 - 18.00 Uhr

Fascial Stretch, Fascial Power, Fascial Elasticity, Fascial Flow, Fascial Sense - ganz schön viele Inhalte für eine Stunde. Wie kombiniere ich die Inhalte des Faszientrainings am sinnvollsten? Was muss in ein Warm Up, wann setze ich die Trainingsreize für die Elastizität? Dieses Webinar schult einen Fahrplan durch die Synthese- und Trainingsreize der faszialen Welt für ein effektives und effizientes Training.
Die 5 Säulen des Faszientrainings für eine gelungene Faszien Trainingsstunde.

Anmeldung: www.gunda-slomka.de

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