

## Mobility Flow

1 tägig

Webseminar

Wahlweise als Webseminar oder als Prsenzausbildung buchbar. Beim Webseminar ist der Start jederzeit möglich, absolut freie Zeiteinteilung!

„Mobility Flow“ entspricht einem langsamen, harmonischen Arbeiten im Rhythmus der Musik, bei welchem das aktive Beweglichkeitstraining, das variantenreiche Erreichen von Dehngrenzen sowie die Kombination von Bewegungsabläufen im Vordergrund stehen. Wir lösen uns von dem Gedanken des isolierten, starren Dehnens einzelner Muskeln, wir mobilisieren langkettig von „Kopf bis Fuß“ in Bewegung.

### Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme sind Kenntnisse der Anatomie und Physiologie des Bewegungsapparates, so wie sie in einer B- oder S-Lizenz erworben werden können. Eine ideale Fortbildung für frisch gebackene Trainer! Aber auch bereits geschulte Trainer möchten wir mit den wichtigen Inhalten dieser Ausbildung abholen und sie mit Neuigkeiten konfrontieren.

Fehlen diese Kenntnisse oder möchten Sie diese auf den aktuellen Wissensstand bringen?

Dann nutzen Sie unser Webseminar **S-Lizenz: Grundlagen Anatomie / Physiologie** um die nötigen Grundlagen zu erwerben oder aufzufrischen.

Beide Ausbildungen - Mobility Flow und S-Lizenz: Grundlagen der Anatomie und Physiologie - sind auch als Paket buchbar. Der Gesamtpreis bei Paketbuchung reduziert sich um € 50,- netto.

### Beschreibung

Mobility Training ist derzeit in aller Munde. Vor allem im Functional Bereich findet das „Mobility Training“ immer größere Beachtung, es scheint viel Gutes zu bewirken: Es verspricht ein niedrigeres Verletzungsrisiko, geschmeidigere Bewegungsabläufe, vergrößerte Gelenksweiten und nicht zuletzt eine gesteigerte Leistung. Doch immer wieder tauchen Beiträge und Bilder von Stretching Übungen, Yoga Positionen und Faszienrollen auf, in denen von Mobility Übungen die Rede ist. Mittlerweile scheint der Begriff ganz selbstverständlich verwendet zu werden, ohne, dass ein Verständnis darüber vorliegt.

Aber was ist denn Mobility überhaupt? Was hat es mit Beweglichkeit zu tun und welcher Zusammenhang besteht zwischen Mobilität und Stabilität?

Wir erarbeiten theoretische, notwendige Aspekte, bevor wir alles in die Praxis umsetzen: Sowohl im Prsenzworkshop, als auch im Webseminar!

### Inhalte

01. Begrüßung und Konzeptvorstellung
02. Mobility – Eine Begriffserklärung
03. Dehnen – ein vereinfachtes Bild von Beweglichkeit?
04. Faszien – Ein Schlüssel zur Beweglichkeit?
05. Landkarten der Bewegung
06. Vorteile eines Mobility-Trainings
07. Mobility Flow – Der Kursaufbau
08. Modellstunde 1: Mobility Flow
09. Analyse der Modellstunde
10. Modellstunde 2: Mobility Flow
11. Analyse der Modellstunde

## Anmerkung

### Informationen zum Webseminar

Die Inhalte sind identisch zur Präsenzausbildung. Anhand des gesendeten Skriptes arbeiten Sie sich durch die theoretischen Inhalte, zahlreiche Erklärvideos ergänzen das Skript.

Sollten Fragen offen bleiben, zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren. Wir werden uns umgehend mit Ihnen in Verbindung setzen.

Im Anschluss an den Theorieteil finden Sie den Praxisteil mit 2 Stundenbildern und jeweils einer ausführlichen Analyse mit wertvollen Tipps und Zusatzinformationen.

Das Webseminar steht Ihnen nach Ihrem Erst-Login insgesamt 4 Wochen zur Verfügung. Die Kapitel können dabei beliebig oft angeschaut werden.

Genießen Sie die Vorteile des Webseminars: Orts- und zeitunabhängig, wann und wie es am besten in Ihren Terminkalender passt!

## Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat sowohl der Präsenzausbildung als auch des Webseminars: € 185,- zzgl. MwSt.

Teilnahmegebühr bei Paketbuchung zusammen mit dem S-Lizenz Webseminar incl. Skript und Zertifikat: € 590,- zzgl. MwSt. ( statt regulär € 675,- zzgl. MwSt. )

## Presenter



Vroni Raab-Kronski

## Termin(e)

### in Online als Webinar

MOFL-Online **Mobility Flow - Webseminar**

18.01.2038 in ONLINE / ONLINE

MOFL-Online + GFS-Online **Paket: Mobility Flow Webseminar + S-Lizenz Webseminar**

18.01.2038 in ONLINE / ONLINE