

**Differenzierte Übungsanalyse, Übungsbewertung und Feintuning  
neu publizierter Übungen.**

**Alle verifizierten Übungen werden erlernt und praktiziert.**



Im Körpertraining ist heutzutage eine wahre Übungsflut mit teilweise inflationären Tendenzen zu beobachten. Sei es auf YouTube, in den Massenpublikationen mancher Verlage oder in den zahlreichen Workshops der Kongresse und Summits. Natürlich sind neue Konzepte und Übungen wichtig, denn sie bieten das Potential für Verbesserung und Erweiterung. Neu heißt jedoch nicht richtig oder gar perfekt! So können gesicherte Erkenntnisse aus der Wissenschaft Anwendung gefunden haben oder nachhaltige Erfahrungen aus dem Leistungssport eingeflossen sein.

Aber Neues wird auch oft nur kreiert, um cool und hip zu sein. Denn eine bewegte Industrie wie die Fitness-, Athletik- und Selbstverbesserungsbranche braucht ständig neuen Input. Vor allem neue Namen, neue Gesichter, neue Ideen. Mit dem nächsten Trend können weitere Gruppen erschlossen und zusätzliche Produkte verkauft werden. Die neuen Konzepte genießen natürlich einen hohen Marketingsupport, andere hingegen werden kaltgestellt. Oft genügt es bestimmte Schlüsselwörter und Anglizismen den neuen Konzepten hinzuzufügen, um höchste Standards und Trainingsresultate für sich zu proklamieren.

So fällt es immer schwerer, hochfunktionelle und zielführende Übungen und Konzepte von anderen zu unterscheiden. Denn was dem professionellen Trainer und Therapeuten nicht abgenommen werden kann, ist der Prozess der Bewertung. Aber leider geht der Erwerb fundierter und essentieller Kenntnisse im Sog der Trendmaschinerie immer mehr unter, sodass eine kritische Auseinandersetzung nur noch selten stattfindet und deshalb das Neueste meist unreflektiert konsumiert wird.

## Zielsetzung

- Kritische Übungs-Analyse der vorliegenden Übungspublikationen diverser Verlage.
- In diesem Kurs lernen Sie die neu propagierten Übungen differenziert zu analysieren, diese zu bewerten und im Training zielgerecht einzusetzen.
- Sie erleben höchste Übungs-Präzision und erlernen die biomechanischen Beurteilungsfiler.

## Ausbildungsinhalte

- **Neu publizierte Übungen** werden auf den Prüfstand gestellt.
- Alle **verifizierten Übungen** werden **erlernt** und **praktiziert**.
- Differenzierte **Übungsanalyse** und **Übungsbewertung**
- **Feintuning** ausgewählter Übungen
- **Übungsakzentuierungen** in bewährter Qualität

## Teilnehmer

- Personal Trainer
- Athletik-Trainer
- Sporttherapeuten
- Physiotherapeuten
- Cross Trainer
- Professionelle Fitnesstrainer
- Individual Sportler



## Referent

Der Kurs wird von Dr. Axel Gottlob persönlich referiert.

## Urkunde

Die Teilnahme wird mit einer Urkunde testiert.

**Dr. Gottlob**  
**Institut**

**Dr. Gottlob Institut**  
**Hauptmannsreute 21 b**  
**D – 70192 Stuttgart**

**Tel:** +49 – 711 – 5188 9950

**Fax:** +49 – 711 – 5188 9948

**Mobil:** +49 – 172 – 623 5862

**E-Mail:** [info@dr-gottlob-institut.de](mailto:info@dr-gottlob-institut.de)

Seminarort: Raum Heidelberg / Stuttgart