

Master Workshop M5

Krafttraining

Body Weight & Free Exercises

Übungspower und Übungsgestaltungskennntnis für Personal Trainer,
Therapeuten und Presenter



Übungen gibt es viele! Die Übungsbücher und YouTube-Kanäle sind voll davon. Aber nicht alles was abgebildet ist und motivierend vorgezeigt wird, ist effektiv. Es kommt auf die vielen Details an, ob eine Übung funktionell, ineffektiv oder gar kritisch ist.

In diesem Workshop erlernen Sie nicht nur 130 hocheffektive Übungen, sondern vor allem auch die Strategien des sinnvollen Übungsdesigns: Die richtige Adaptation an die Fähigkeiten des Übenden, die Widerstandsquelle optimal einzusetzen, die Widerstandskurve richtig zu modulieren und vieles mehr. Unverzichtbar für jeden Personal Trainer und Therapeuten.

Ausbildungsinhalte

- **Funktionelle freie Krafttrainings-Übungen** für jede Körperregion und in komplexen Bewegungsabfolgen – ohne Maschinen oder stationären Equipments – im Outdoor-Bereich, im Kursraum, in einer Turnhalle oder in der Praxis
- Einsatz von **Widerstandsquellen** wie Body Weight, Eigenkraft, Tubes, Therabänder, Kurzhanteln, Langhanteln, Bälle, Holzstäbe, Reibungskräfte, Towels, Partnerkraft, Trainerwiderstand und auch neuen Systemen
- Bisher publizierte Übungen mit den obigen Widerstandsquellen werden kritisch analysiert, funktionell verifiziert und technisch verbessert
- Entdecken Sie ein komplett zusammengestelltes **Body Weight** und **Body Resistance Workout**. Raffinierte Übungen für überall – überschwellig u. funktionell
- **Personal Trainer** und **Therapeuten** erlernen Strategien, wie sie sich als Widerstandsquelle einbringen, als kinematischer Übungsformer fungieren, die

jeweiligen Widerstandskurven modulieren und eine optimale Individual-Adaptation bewirken.

- Sie entdecken die notwendigen Strategien, mit denen sich **elastische Resistance-Exercises** auch wirklich breitbandig funktionell einsetzen lassen.
- Ein **Handtuch** und ein **Holzstab** werden in Ihren Händen zu einem höchst effektiven Trainingstool. **Ganzkörper-Training** vom Feinsten.
- Sie erhalten ein präzises biomechanisches Übungsverständnis und die relevanten **Kenntnisse** der **Widerstandseinleitung, Widerstandsrichtung** und **Übungswinkel**.
- Damit Body Weight und Body Resistance Übungen funktionell und vor allem spitzenbelastungsbefreit durchgeführt werden können, sind spezifische Techniken zu berücksichtigen. Erlernen Sie das **biomechanische Feintuning**.
- Sie erfahren **Group-Fitness taugliche Übungen** für Core Stability, Body Performance und knackige Körperformung zum Einsatz in kraftorientierten Kursen, in HIIT-Parcours oder für totale Rundum-Fitness Angebote.
- Dauerbelastungen, denen Presenter ausgesetzt sind, werden analysiert und entsprechende verletzungsvorbeugende Trainingsmaßnahmen erläutert.
- Übungseinsatz für **alle Altersstufen**: Für Kinder und Jugendliche in Schulen oder Outdoor bis hin zum Trainingseinsatz für Ältere und alte Menschen
- Wir praktizieren **über 130 funktionelle und differenzierte Übungen**.

Zielgruppe

- Personal Trainer
- Group Fitness Presenter
- Pilates Trainer
- Physiotherapeuten
- Sporttherapeuten
- Sportlehrer
- Athletik-Trainer
- Fitnesstrainer
- Leistungssportler

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

Seminarort: Raum Heidelberg / Stuttgart