

Zertifikat

Frau

Anja Kolweyh

hat an der Weiterbildung zum/zur

Instructor/in

4XF 

Core & Stability

vom 02.06.2018 bis 03.06.2018
in Verden
erfolgreich teilgenommen.

Inhalte:

- Stabilisationstraining: Welche Effekte sind wirklich nachgewiesen?
- Core-Training in Theorie und Praxis: spezielle anatomische Grundlagen – Wie trainiere ich den Körperkern?
- Intensivierung des Muskeltrainings durch Integration stabilisierender Aspekte
- Die effektivsten Trainingsmethoden und methodischen Reihen zur Stabilisation von Rumpf und Gelenken
- Die besten Stabilisationsübungen und Variationen ohne und mit Geräten

Die Weiterbildung wurde geleitet von
Anke Haberlandt und umfasst 15 Lerneinheiten.



Olga Lindhorst
DTB-Akademie Niedersachsen