

MOBILITY TRAINING

- PRÄVENTIONSSPORT
- GROUPEFITNESS
- PERSONALTRAINING



Seminar Crosshaus Mobility

Die Verbesserung der Beweglichkeit ist das zentrale Thema unserer Mobility Ausbildung.

Das Konzept orientiert sich daran, dass unser Körper nur eine Bewegung freigeben kann, wenn er in der Lage ist, diese zu stabilisieren. Aus diesem Grund haben wir moderne Mobilisationstechniken mit Stabilisationsübungen ergänzt oder kombiniert. Durch den Einsatz kleinerer Gewichte, Powerbands oder Loops kann das Training optimiert werden und Erfolge werden schnell sichtbar.

Was beinhaltet das Crosshaus Mobility Training ?

Die Grundlage des Mobility Trainings ist eine Haltungs- und Bewegungsschulung, die vor allem der Diagnostik und der eigenen Körperwahrnehmung dienen soll. Defizite oder Einschränkungen werden durch gezielte Übungen aus den Bereichen loaded Mobility, Locomotions und Powerbands ausgeglichen oder verbessert.

Durch eine Vielzahl an Übungen und Variationen kann das Training an jedes Niveau angepasst werden. Jede einzelne Übung aus den 3 Trainingsbereichen wird besprochen und erklärt. Das Training ist faszinierend, abwechslungsreich, sehr motivierend und anstrengend zugleich.

Während bei der loaded Mobility Dehnungsübungen mit Zusatzgewicht absolviert werden, konzentriert man sich bei den Powerbandübungen auf eine gezielte Gelenkdistraktion. Bei den Locomotions werden Kraft, Koordination und Beweglichkeit in komplexen Übungen vereint. Sie werden zwar nur mit dem eigenen Körpergewicht absolviert, sind aber trotzdem sehr anspruchsvoll. Sie haben einen hohen Aufforderungscharakter und spornen die Teilnehmer an.

Vorteile für Präventionstrainer:

Nach Abschluss der Fortbildung ist keine weitere Zertifizierung mehr notwendig - In der ZPP Datenbank: Konzept auswählen, Urkunden hochladen - Fertig!

Durch die Zertifizierung zum Präventionskurs bekommen deine Teilnehmer bis zu 80% der Kursgebühr von ihrer Krankenkasse zurückerstattet.

Vorteile für Kursleiter:

Das Thema Mobility ist brandaktuell. Mit diesem Kurs im Kalender gehst du mit der Zeit, setzt neue Impulse, gibst neue Denkanstöße und schaut über den Tellerrand der „klassischen Dehnungsstrategie“ weit hinaus. Als Kursleiter bist du an den Stundenaufbau und die Inhalte nicht gebunden. Das ist der große Unterschied zum Präventionskurs. Dadurch ergibt sich mehr Spielraum für eigene Ideen und Schwerpunkte.



Crosshaus - Die Profis für funktionelles Training

Kontakt: Alex Hüfner 0170 581 98 95 | info@crosshaus.com | www.crosshaus.com

Vorteile für Personal Trainer und Physiotherapeuten:

Im Einzeltraining oder in der Therapie kommt man häufig an einen Punkt, wo der Erfolg stagniert. Da ist es wichtig neue Reize und Impulse zu setzen und neue Trainingsansätze zu finden. Genau diese findest du in dem Mobility Seminar. Für die letzten paar Prozent zum 100% Erfolg.

Inhalt

- Einweisung in das Programm: Kräftigung in Bewegung
- Grundposition und Haltungsschulung
- Loaded Mobility
- Powerband Übungen
- Locomotions
- Kriterien zur Übungsauswahl
- Trainingsplanung
- Aufgaben des Trainers
- Besonderheiten des Präventionssport nach § 20
- Praktische Prüfung

Dauer: 2 Tage - 16 UE

Ausbildungsorte: Berlin / München / Inhouseschulungen möglich

Leitung: Max Schumann - Bachelor of Arts, Master of Education

Voraussetzung für die Teilnahme: Erfahrung im Sport und Fitnessbereich

Voraussetzung für die Anerkennung als Präventionssportkurs:

Sportwissenschaftler / Krankengymnasten / Physiotherapeuten / Sport- und Gymnastiklehrer / Ärzte

Abschluss: Crosshaus Motion Workout Trainer Prävention

Förderung: 50% mit Bildungsgutschein

Anerkennung: Diese Fortbildung wird vom Deutschen Verband für Physiotherapie (ZVK) als Rückenschulrefresher anerkannt.

Kosten: 286,- Euro



Crosshaus - Die Profis für funktionelles Training

Kontakt: Alex Hüfner 0170 581 98 95 | info@crosshaus.com | www.crosshaus.com