

Zertifikat

**Frau
Sabine Keim**

hat an der Weiterbildung zum/zur

Instructor/in

4XF 

Core & Stability

vom 30.06.2019-30.06.2019
in Bartholomä
erfolgreich teilgenommen.

Die Weiterbildung umfasste 10 Lerneinheiten (LE).

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



Markus Rieger
Bereichsleitung
STB-Bildung



Antje Hammes
Referentin