

# CORNELIA GEHRMANN

HAT AM LEHRGANG „DIFFERENZIIERTES ATHLETIK-TRAINING“ TEILGENOMMEN.

## AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

- EXZENTRISCHES TRAINING: TRAININGS-ANPASSUNGEN, MOTORGETRIEBENE, MECHANISCHE UND FREIE ÜBUNGS-AUSFÜHRUNGEN
- SENSOMOTORISCHES TRAINING  
PROPRIOZEPTION, ZNS, MULTIMODALE VERARBEITUNG. KALEIDOSKOP AN SMT-ÜBUNGEN
- PLYOMETRISCHES TRAINING UND VIBRATIONSTRaining
- FUNCTIONAL TRAINING: VORTEILE, RISIKEN, KRIT. BEWERTUNG. HILFSMITTEL WIE: SCHLINGEN, SEILE, KETTLEBELLS, BULGARIAN BAGS, INDIAN CLUBS, ETC.
- FUNKTIONELLE UPGRADES DES DIFFERENZIIERTEN KRAFTTRAININGS + DIFFERENZIIERTES ATHLETIKTRAINING

## DIFFERENZIIERTES ATHLETIK-TRAINING

HEIDELBERG, DEN 15.11.2014

DR. PHIL. DIPL.-ING. AXEL GOTTLOB  
DOZENT UNIVERSITÄTEN HEIDELBERG UND STUTTART



DR. GOTTLOB INSTITUT  
HAUPTMANNSREUTE 21 B  
D - 70192 STUTTART  
TEL: 0711 - 5188 9950  
FAX : 0711 - 5188 9948

GOTTLOB@DR-GOTTLOB-INSTITUT.DE  
WWW.DR-GOTTLOB-INSTITUT.DE