

CORNELIA GEHRMANN

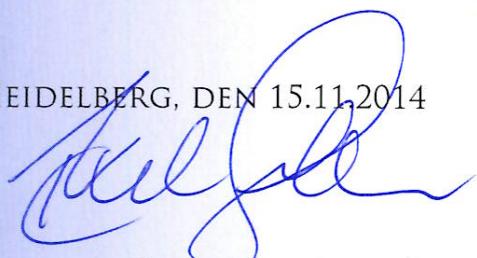
HAT AM LEHRGANG „DIFFERENZIERTES ATHLETIK-TRAINING“ TEILGENOMMEN.

AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

- EXZENTRISCHES TRAINING: TRAININGSANPASSUNGEN, MOTORGETRIEBENE, MECHANISCHE UND FREIE ÜBUNGSAUSFÜHRUNGEN
- 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 DIFFERENZIERTEN KRAFTTRAININGS + DIFFERENZIERTES ATHLETIKTRAINING

DIFFERENZIERTES ATHLETIK-TRAINING

HEIDELBERG, DEN 15.11.2014



DR. PHIL. DIPL.-ING. AXEL GOTTL
DOZENT UNIVERSITÄTEN HEIDELBERG UND STUTTGART



DR. GOTTLÖB INSTITUT
HAUPTMANSREUTE 21 B
D - 70192 STUTTGART
TEL: 0711 - 5188 9950
FAX : 0711 - 5188 9948
GOTTLÖB@DR-GOTTLÖB-INSTITUT.DE
WWW.DR-GOTTLÖB-INSTITUT.DE