

CORNELIA GEHRMANN

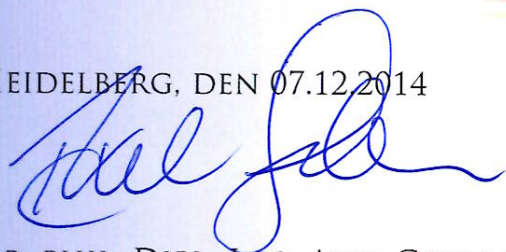
HAT AM LEHRGANG MASTER WORKSHOP 5 „MASCHINENUNABHÄNGIGES KRAFTTRAINING“ TEILGENOMMEN.

AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

- KRAFTTRAININGSRELEVANTE ÜBUNGEN MIT FREI TRANSPORTIERBAREN WIDERSTANDSQUELLEN WIE KURZ- UND LANGHANTELN, MANSCHETTEN, THERA-BÄNDERN, TUBES, SCHEIBEN, SEILEN, GEWICHTSBÄLLEN, PARTNERKRAFT, STÖCKEN, BODY-RESISTANCE, REIBUNGSKRÄFTEN, ETC.
- BIOMECHANISCHES ÜBUNGSVERSTÄNDNIS MIT ALLEN RELEVANTEN KENNTNISSEN DER WIDERSTANDSEINLEITUNG UND -WIRKUNG
- GANZKÖRPERTRAINING FÜR PERSONAL TRAINER, KURSLEITER, SCHULSPORTLEHRER, THERAPEUTEN

MASTER WORKSHOP MASCHINENUNABHÄNGIGES KRAFTTRAINING

HEIDELBERG, DEN 07.12.2014



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



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

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