



# MASTER WORKSHOP Maschinenunabhängiges Krafttraining

Herr

## Uwe Schwier

hat den Lehrgang MASTER Workshop 5 Maschinenunabhängiges Krafttraining  
in Heidelberg erfolgreich absolviert.

### AUSBILDUNGSSCHWERPUNKTE

- Krafttrainingsrelevante Übungen mit frei transportierbaren Widerstandsquellen wie Kurz- und Langhanteln, Manschetten, Thera-Bändern, Tubes, Scheiben, Bällen, Seilen, Partnerkraft, Körpergewicht, Steps
- Biomechanisches Übungsverständnis mit allen relevanten Kenntnissen der Widerstandseinleitung und -wirkung
- Ganzkörpertraining für Personal Trainer, Kursleiter, Schulsportlehrer, Therapeuten

Heidelberg, den 25.05.2003

Dr.phil. Dipl.-Ing. Axel Gottlob  
Dozent Universität Heidelberg

**Dr.GOTTLOB**  
**RESEARCH**  
Education - Consulting