



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