

CRAWLING FITNESS®

THE NEW WORKOUT FROM THE U.S.A.

CRAWLING FITNESS® WORKSHOP FÜR JEDEN!

CRAWLING FITNESS® - 1 TAGES WORKSHOP - ZUM KENNENLERNEN, FÜR JEDEN!

Crawling boomt bereits seit über 2 Jahren in den USA als intelligentestes Fitnessstraining.

In LA wird das Training, das uns in die kindliche Krabbel-Phase zurückversetzt, bereits seit langem von renommierten Fitness-Trainern hochgepriesen. Mehrere Experten, wie auch Dr. Scott Simpson, Orthopäde an der medizinischen Fakultät der New Yorker Story Brook University, sind sich einig:

Der Fitness-Trend ist ideal, um den ganzen Körper zu stärken. Schließlich werden beim „Crawling“ Bauch-, Rücken und Rumpfmuskel gleichermaßen beansprucht..

KURSDATEN: FREITAG 15.03.2019
KURSZEITEN: 09-16.30H INKL. PAUSE
GEBÜHR: 229, - EURO | FREIBURG, GERMANY

CRAWLING FITNESS® AUSBILDUNGSKURS

CRAWLING FITNESS® BASIC TRAINER I 2-TAGE AUSBILDUNGSKURSI

An diesem 2-Tage Ausbildungskurs lernt Ihr, wie Ihr ein erfolgreiches, spannendes und herausforderndes Crawling-Fitness® Training aufbauen und anleiten könnt. Am Ende des Kurses kann das Gelernte sowohl im Gruppenunterricht als auch im One-on-One Trainings genutzt werden.

Ihr erhaltet ein ausführliches Skriptum in dem alle Crawling-Fitness® Basic Übungen als Foto abgebildet und genau beschrieben sind.

Außerdem bekommt Zugang zu einem geschlossenen Videoplattform, auf der alle einzelnen Übungen zu sehen sind..

KURSDATEN: SA 16.03 - SO 17.03.2019
KURSZEITEN: 09H - 16.30H INKL. PAUSE
GEBÜHR: 450, - EURO | FREIBURG, GERMANY



Johannes Randolf war vor seiner physiotherapeutischen Laufbahn als zeitgenössischer Tänzer in verschiedenen Companies in Spanien, Frankreich, Deutschland und Österreich aktiv. Auf Grund von Verletzungen hat er die Tanzkarriere beendet und sich dem Erforschen der Körperlogik verschrieben. Er ist Gyrokinesis® Master Trainer, leitet eine Praxis in Linz und unterrichtet zeitgenössischen Tanz an der Anton Bruckner

Universität. Er ist Gastdozent an der Tanzakademie in Rotterdam sowie an der University of Calgary. Johannes hat die therapeutische Technik NCMT-Neuro Craniale Mobilisations Technik entwickelt und ist Autor von den Büchern: „Erfolgreich Gesund – Der Körperlogik auf der Spur“ und von „Krabble! - Training für Körper und Gehirn mit den natürlichen Bewegungen der Babys“.

Das Crawling Fitness® Training:

- Baut mit seinen dreidimensionalen Bewegungen die Muskulatur des gesamten Körpers auf und fördert die Koordination und die Beweglichkeit.
- Trainiert Kraft, Geschmeidigkeit und Beweglichkeit.
- Trainiert Bauch-, Rücken- und die Schulter-Armmuskulatur unter Beibehaltung der natürlichen Krümmungen der Wirbelsäule.
- ist ein funktionelles Körpertraining ohne Gewichte in Funktionellen Muskelketten
- ist eines koordinativ anspruchsvolles Fitnessstraining
- macht Spaß und bietet auch für die/den geübten Fitness-Fan eine Herausforderung.

Das **Crawling Fitness® Training** ist ein intelligentes Training das Körper und Gehirn gleichermaßen trainiert. Es deckt kompensatorische Schleichwege auf und gleicht diese durch den gleichmäßigen Gebrauch von Armen und Füßen in Kontakt mit dem Boden aus. Der Organismus nutzt so seine Feedbackschleifen und erhält dadurch Informationen die eine Erweiterung des Bewegungsspektrums darstellen. Die dadurch gewonnene Stabilität hält den Körper im Gleichgewicht und verschont ihn vor kleineren Verletzungen.

Das Training legt durch seine dreidimensionalen Übungen einen starken Fokus auf das Aktivieren der Wirbelsäule und die dadurch verbesserte Versorgung von Muskeln und Organen.

Das **Crawling Fitness® Training** ist eine ideale Ergänzung für u.a. Yoga, Pilates, Gyrokinesis und andere Körpertrainings-Methoden.

KONTAKT: info@dynamicartsfreiburg.com
www.DynamicArtsFreiburg.com

Miriam F. Honorio | Kartäuserstr. 13 | Freiburg, Germany



Dynamic Arts