

HERR

MICHAEL HOLZNER

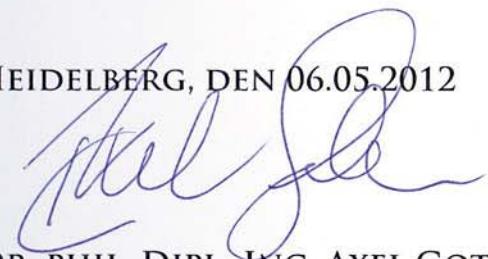
HAT AM LEHRGANG MASTER „TRAININGS TRENDS“ TEILGENOMMEN.

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 WEITERFÜHRENDE ANWENDUNGEN DES DIFFERENZIERTEN KRAFTTRAININGS

MASTER TRAININGS TRENDS

HEIDELBERG, DEN 06.05.2012



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



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

GOTLOB@DR-GOTLOB-INSTITUT.DE
WWW.DR-GOTLOB-INSTITUT.DE