

Willkommen zum „Training Day“: stop doing abs, start training core!

1 Tag Zeit und Lust auf Praxis? Dann sind Sie hier richtig!

Wir laden Sie ein, Ihr Praxiswissen rund um das Thema „Core Training“ neu zu denken und erst recht neu zu fühlen. Egal, ob es Ihnen darum geht, Ihr eigenes Training zu optimieren oder die neu gewonnenen Erkenntnisse an Ihren bestehenden Kunden anzuwenden: freuen Sie sich auf einen intensiven Tag, der Ihre herkömmliche Sichtweise auf „Bauchtraining“ verändern wird. Basierend auf der Experten-Ausbildung „Schöne Mütter – Personaltraining nach der Schwangerschaft“ öffnen wir den Praxisteil für Sie und wollen Ihnen beweisen: wenn der Rumpf einer frisch entbundenen Frau durch unseren Trainingsansatz wieder Stabilität bekommt, wird Ihnen das damit erst recht bei all Ihren anderen Kunden gelingen. Oder bei Ihnen selbst.

Sie werden erfahren, wie Sie Muskelschlingen und Spirallinien sinnvoll im Training miteinander verbinden und was Auflageflächen und Fußpositionen mit der Intensität Ihres Trainings zu tun haben. Lernen Sie Ihr Anterior- und Posterior Oblique System kennen und freuen Sie sich auf viele Workout-Ideen, die sich in Ihr bisheriges Training wunderbar integrieren lassen.

Info´s zum „Training Day“

Termin:	23. Oktober 2022
Ort:	im Studio von Silke Waldmann-Burkhardt, Schlossplatz 1a, 86444 Affing bei Augsburg
Uhrzeit:	10:00 bis ca. 16:30/17:00 Uhr
Gebühr:	219,- Euro zzgl. MwSt. für SWB Teilnehmer:innen 249,- Euro zzgl. MwSt. für externe Teilnehmer:innen
Abschluss:	Teilnahmezertifikat
Prüfung:	keine
Anmeldung:	externe Anmeldungen per mail unter mail@monihomann.de SWB Anmeldungen per mail unter info@silke-waldmann-burkhardt.de

Die Inhalte

- Posterior- und Anterior Oblique System: Spirallinien im Körper kennen und mit Training ansprechen
- Rotation
- Antirotation
- Übungsprogression durch verschiedene Bewegungsebenen, Körper- und Fußpositionen
- Load, Zug und Druck und der Impact auf die Übung
- Isometrie vs. Dynamik
- Coretraining mit Bändern, Tubes, Slidern, Gewichten, Sandbag
- Adaption bekannter Übungen, damit sie Sinn machen

Ihre Teilnahme

Ob Therapeut, Fitness- und/oder Personal Trainer oder einfach nur ein Trainings-Freak: Herzlich willkommen, wenn Sie auf der Suche nach Spezialwissen und Inspiration rund um das Thema „Core Training“ sind.

Ihre Dozentin

Moni Homann, 50, ist seit über 30 Jahren in der Fitnessbranche tätig und hat sich vor 13 Jahren im Personal Training auf Mütter spezialisiert. Unter dem von ihr entwickelten Betreuungskonzept „Schöne Mütter – Das Personal Training“ betreut und berät sie ihre Kundinnen rund um das Thema Sport und Ernährung nach der Schwangerschaft. Die ausgebildete Fitness- und Personal Trainerin hat ihre Kenntnisse durch zusätzliche Ausbildungen u.a. in den Bereichen Dynamic Variable Resistance Training, Athletiktraining, funktionelles Training, Leistungsdiagnostik, myofasziales Taping sowie Ernährungscoaching vertieft, die sie seit Jahren erfolgreich anwenden darf. Ihre fachliche Unterstützung als Expertin im Bereich des postpartalen Trainings durfte sie im Buch von Dr. Markus Klingenberg „Ich will meinen Körper zurück! Return to Shape: besser trainieren nach der Schwangerschaft“ sowie in die Konzeption und Produktion von Hebammen Online-Kursformaten einbringen. Moni ist selbst Mutter eines fast 17jährigen Sohnes und lebt und arbeitet in Hamburg. Mehr Informationen unter www.monihomann.de