

# Crawling | 15 FP

Das neue Ganzkörpertraining für Kraft, Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und Koordination Crawling ist ein neues physiologisches dreidimensionales Trainingskonzept, welches bereits Amerika im Sturm erobert hat und nun von Johannes Randolf nach Europa gebracht.

Es handelt sich hierbei um ein variantenreiches, funktionelles Trainings mit raumgreifenden komplexen Übungen und einem sehr großen Fun-Faktor. Ein Ganzkörpertraining sowohl für die Oberflächen- als auch die Tiefenmuskulatur, welches sowohl für die Therapie als auch Fitness-Begeisterte bestens geeignet ist.

Dabei wird sowohl die Kraft, Koordination als auch die Geschmeidigkeit in geschlossenen Funktionsketten trainiert und verbessert.

Herausfordernd, anspruchsvoll, dabei lustig und aufregend mit dem Höhepunkt: die Ameisenstrasse-eine Abfolge verschiedenster Crawling-Übungen zu fetziger Musik quer im Raum.

## Themen des Kurses:

- Erklärung der Grundlagen
- Vorbereitende Übungen
- Crawling-Grundübungen
- Fortgeschrittene Crawling-Übungen
- physiologische und anatomische Grundlagen des Crawlings
- Hands-On-Arbeit zum richtige Korrigieren und Anleiten
- Zusammenstellung eines Trainingsplanes für eigenes Training

<b>Leitung</b>	Johannes Randolf   Physiotherapeut, Universitäts-Lehrer für zeitgenössischen Tanz an der Bruckneruniversität Linz, Buchautor,
<b>Kursgebühr</b>	0,00 € inkl. Skript
<b>Beginn</b>	30.11.2019
<b>Ende</b>	01.12.2019
<b>Kurszeiten</b>	Sa. 30.11., 09:00 - 17:00 Uhr So. 01.12., 09:00 - 13:00 Uhr
<b>Kursort</b>	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
<b>Zielgruppe</b>	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseur, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Osteopathen
<b>Fortbildungspunkte</b>	15