

Waarom is deze Mentorship geschikt voor je?

1. Het is bestemd voor coaches en trainers die meer uit beweging willen halen.
2. De essentie van functioneel bewegen en de link naar de praktijk wordt uit de doeken gedaan.
3. Het biedt een 'kant en klare' voorbereiding die elke coach direct kan implementeren in zijn/haar trainingen/praktijk.
4. Bij interesse voor Guest of Gravity verkrijg je nu sneller de principes mee die aan de basis liggen van het beweegconcept. Nadien de mogelijkheid binnen om je verder te specialiseren.
5. Het biedt een ervaring om zelf te experimenteren met beweging en om oplossingen te zoeken binnen jouw domein.
6. Implementeerbaar in verschillende domeinen:
 - Personal training - Small group training
 - (Top)sport
 - Bewegen op het werk

- Beweging voor Senioren

- Post-revalidatie

- Ter preventie van ...

- ...

Inhoud :

- Een andere kijk op het menselijk lichaam:
- Hoe functioneert het lichaam in werkelijkheid en in beweging?
- Notie van houding en stabiliteit, geïsoleerd versus geïntegreerd, spierketens versus myofasciale ketens versus geïntegreerd weefsel structuur!
- Het myofasciaal systeem dat zorgt voor een 'pre-stressed structure' (Stiffness)
- Lenigheid/souplesse: gewrichts-souplesse versus functionele souplesse
- Het verschil tussen 2 soorten oefeningen: oefening versus 'effective movement'

Data: 27 - 28 - 29 Maart 2013

Locatie: Shambho - Zuiderlaan 1-3 - 9000 Gent

Uur: 10u00 - 17u00

Prijs: 500€ (incl. btw)

Early birds: inschrijving en betaling voor 10 maart 2013

450€ (incl. btw)