

Fachartikel "Prävention"

Unter dieser Überschrift sind in der Rubrik "Praktisch für die Praxis" in der Themenkategorie "Prävention" verschiedene Artikel aufrufbar.

Um dem Bedürfnis nach weiteren Sach- und Fachinformationen zu den Stundenthemen nachzukommen, werden an dieser Stelle sogenannte Hintergrundartikel veröffentlicht und mit den Stundenbeispielen verknüpft.

Artikelauswahl

Faszientraining Das Geheimnis des Bindegewebes

Knie- und Hüftschule Funktionelle Bewegungen mit der Hüfte

Neue Rückenschule Haltung und Bewegung in Einklang bringen

Pilates 1 Herkunft und Bewegungsideen

Pilates 2 Einsatzfelder, Trainingsziele und -wirkungen

Propriozeptives Training Definition, Trainingswirkungen, Einsatz in Prävention und Rehabilitation

Weitere Stundenbeispiele Themenbereich "Prävention"					