

Workshop für den internationalen Sportkongress 2018

von Björn Nussmüller

Workshop: **FLOW BODY MOVEMENTS**

www.flowbodymovements.com



Workshop-Inhalt

FLOW BODY MOVEMENTS ist eine innovative Trainingsmethode und fußt auf den sechs fortschrittlichsten und leistungsförderndsten Fitnessprinzipien. Unter anderem auf der Kombination aus funktioneller Kraft und der gleichzeitigen Mobilisation der Faszien. Eine Trainingsmethodik, die zukunftsweisend ist.

Der FLOW BODY MOVEMENTS-Workshop vereint zudem alle physiologischen Eigenschaften wie Mobilität, Balance, Stärke, Kraft, Schnelligkeit, Rumpfstabilität, Ausdauer und steigert in allen Belangen die sportspezifische Leistung in jeder Sportart. Die Übungen von FLOW BODY MOVEMENTS basieren auf einem 15-jährigen Entwicklungsprogramm und werden von Angehörigen des Militärs, Physiotherapeuten und den weltbesten Profiathleten aus den unterschiedlichsten Sportarten wie Fußball, Kampfsport, Skifahren, Surfen, Basketball, Rudern und Langstreckenlauf angewandt.

Unabhängig von Ihrem Alter oder der physischen Verfassung ist für jede einzelne Stufe ein Programm entwickelt worden, dass sich in jedem Moment Ihres Lebens anwenden lässt, Ihr Wohlbefinden erhöht und Ihren Körper trainiert. Ob jung oder alt, Mann oder Frau, athletisch oder nicht athletisch: FLOW BODY MOVEMENTS verändert Ihr Leben.