

## Aufbaukurs I – AP-Therapy Premiumgym –



Sie fühlen sich leicht, dynamisch, wach und geradezu vital?

Nein?!

Das Funktionsboard **Premiumgym** und das dazugehörige Konzept bietet faszinierende Möglichkeiten den Weg zu der Leichtigkeit von Bewegungen zurück zu finden.

Aktive, assistive und passive sowie micro- und macro-movements im Wechsel und im Zusammenspiel von Druck und Zug (Kompression und Dekompression) unter Einbeziehung spiraldynamischer Aspekte machen dies möglich.

- Theoretische Einführung in die Funktionsgymnastik.
- Von der Funktionskette zur Läsionskette.
- Ermittlung und Therapieansätze der Läsionskette.
- Das ganzheitliche Training für mehr Vitalität.
- Einsatzmöglichkeiten in Prävention, Rehabilitation, Therapie, (Faszien-) Sport und tägliche Bewegungshygiene.
  - Wie kann ich mit Hilfe des **Premiumgym** Muskelgruppen stabilisieren und dehnen?
  - Wie kann ich mit Hilfe des **Premiumgym** die Gelenkbeweglichkeit verbessern?
  - Wie kann ich mit Hilfe des **Premiumgym** spiraldynamische Funktionsketten aktivieren?
  - Wie kann ich mit Hilfe des **Premiumgym** fasziale Ketten optimal trainieren?
  - Sturz-, Pneumonie und Kontrakturprophylaxe.

