

Workshopreihe

Aerial Fit

10%
RABATT
Bei Buchung
von 2 Kursen

15%
RABATT
Bei Buchung
von 3 Kursen



Anatomie

SA, 23. + SO, 24. März

Ernährung

SA, 13. April

Erste Hilfe

SO, 14. April



Aerial Anatomy in der Praxis

Physiotherapeutische Ansätze zu effektivem Training und Injury Prevention

Dieser Workshop gibt euch einen Einblick in euren Körper, damit ihr **Zusammenhänge** besser versteht, eure Muskeln **bewusster** wahrnehmt und **gezielter** in der Bewegung nutzt.

Luftakrobatik bringt häufig Probleme mit **Schultergelenken**, der **Wirbelsäule** (v.a. Lendenwirbelsäule), den **Handgelenken & Fingern** mit sich. In diesem Workshop erklären und zeigen wir euch, welche Strukturen betroffen sind, wie diese Verletzungen passieren können und noch wichtiger – wie sie sich vermeiden lassen.

Wir räumen mit Mythen auf und vermitteln euch anhand vieler **praktischer Übungen** und Selbsterfahrungen ein **nachhaltiges & sicheres Training**, wobei wir auch auf eure individuellen Fragen eingehen.

INHALTE

- ✓ **Anatomisches & physiologisches Basiswissen**
- ✓ **Injury Prevention & Selbsthilfe**
 - Hand, Finger, Schultergürtel, Wirbelsäule, Sehnen & Sehnenscheiden, Beinachsen
 - Fußknoten, Inverts, Pull-ups, Backbends etc.
 - Kinesiotape-Einführung, Tapeanlagen für Stabilisation & Detonisierung
- ✓ **Trainingswissenschaft & Mythen**
 - Trainingsaufbau, -parameter und -gestaltung
- ✓ **Spezifische Kraftübungen am Gerät**
- ✓ **Regeneration & Dehnen**
 - Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation (PNF)-Stretching
 - Traktionen

Es sind keine Vorkenntnisse nötig – der Apparat (Yoga-Tuch, Silk, Rope, Hoop etc) ist frei wählbar – je nach Interesse & Spezialisierung. Bitte bequeme Trainingskleidung mitbringen.

SARAH SCHABAUER

Aerialistin und Physiotherapeutin im 4. Semester

Samstag, 23. März (12.00 bis 18.00 Uhr)
+ Sonntag, 24. März (09.00 bis 17.00 Uhr)

Yogafusion (Tendlergasse 11, Eingang am Eck)

Kosten: 160,- für beide Tage (inkl. offizieller Teilnahmebestätigung)

Anmeldung: office@aerialartsaustria.com

(Anmeldungen werden nach Zahlungsingang gereiht)

