

Dehnen – Verstehen

..ein Workshop mit Theorie und Praxis



Wie dehnt man richtig?

Soll man überhaupt dehnen?

Ich hab gehört, dehnen ist gar nicht notwendig? ..

..Fast jeder hat schon irgendeine Diskussion über Dehnen mitbekommen.
Es gibt viele Meinungen aber nur selten Erklärungen und Hintergründe.

In diesem Workshop werden wir das Thema „Dehnen“ differenzierter betrachten und verstehen lernen, *Was* beim Dehnen *Wo* & *Wie* zusammenhängt und *Warum* & *Wann* es Sinn macht oder eben nicht.

Termin Samstag **6. März** von 13 bis ca. 18 Uhr

Ort abhängig von der Teilnehmerzahl, auf jeden Fall in Wien, voraussichtlich im akademischen Gymnasium 1. Bezirk

Zielgruppe sind Sportler und Trainer, die ohne Vorurteile und mit mehr Wissen und Verständnis für den Nutzen und die Umsetzung von Dehnen an die Sache herangehen wollen.

Inhalte des Workshops

- Vorwissen und Vorurteile zum Thema sammeln und reflektieren
- Differenzierte Betrachtung von Ziel, Methode und Position bzw. Verknüpfung mit Bekanntem
- Sammeln und ausprobieren relevanter Dehnpositionen
- Ausprobieren verschiedener Methoden in denselben Positionen
- Spezialmethoden (Partnerdehnen, PNF-Dehnen, CRAC-Methode, ...)
- persönliche Zielfindung: Was soll erreicht werden?
- Wahl der geeigneten Methode und des besten Zeitpunktes
- Erarbeiten eines umsetzbaren Kurz-Dehn Konzeptes für die Praktische Anwendung im Training

max. 25 TeilnehmerInnen - bei ausreichendem Interesse sind weitere Termine möglich.

Kosten inklusive Skriptum: € 40,- bei Einzahlung bis 28.2.2010
€ 50,- bei späterer Zahlung (z.B. vor Ort)

Für bestmögliche Vorbereitung und Planung bitte ich um möglichst rasche

Anmeldung per eMail an office@eminea.at oder Telefon **0650/262 33 87**

Überweisung mit Verwendungszweck „Workshop Dehnen + NAME(n)“ an:

Michael Schreyner - Hypo NÖ - BLZ 53000 - KontoNr.: 01455 013 700

Workshop-Leiter:

Michael Schreyner

Spezialtrainer für Rücken bei euroGYM Freizeit & Fitness
staatlich geprüfter Lehrwart für Fitness und Ausdauertraining
freiberuflicher Heilmasseur & Akupunkt-Meridian-Massage Therapeut

..weitere geplante Workshops (bei Interesse bitte melden):

- **Effektiver trainieren .. aber wie?** –Hintergründe und Wirkungen von Training und Trainingslehre verständlich gemacht und Praktisch umsetzbar erarbeitet.
- **Erholung & Freude mit Massage** – Massagegrundkurs für den Privatgebrauch unterrichtet in Kleingruppen von max. 4 Personen.

EMINEA Energetik & Massage e.U. Neustiftgasse 56/7, 1070 Wien
Firmenbuchnummer: FN 295425 z, Firmenbuchgericht: Handelsgericht Wien
Kontoname: Michael Schreyner, Nr: 014550137000, Hypo NÖ, BLZ: 53000

