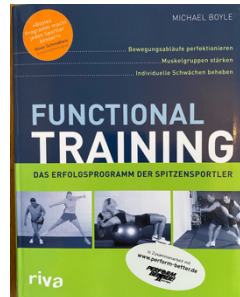


Wir freuen uns, dass wir dich hier antreffen. Du möchtest dich offensichtlich freiwillig neben dem Training noch tiefer in das Thema „Die verschiedenen Bewegungsebenen“ einlesen und noch weitere wissenschaftliche und fachliche Informationen sammeln. Darüber freuen wir uns sehr.

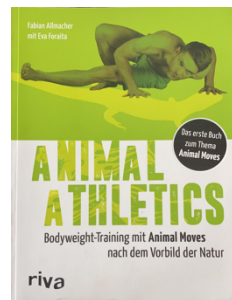
Über die Kursinhalte hinaus schlagen wir Dir folgende Bücher zu dem Thema vor:

„Functional Training“ von Michael Boyle
(5. Auflage 2013, riva Verlag)
ISBN: 978-3-86883-028-6



Besonders ab Seite 44 (Kapitel: Lineares und laterales Aufwärmen) bekommst Du alle Infos zu den Bewegungsebenen.

„Animal Athletics“ von Allmacher u. Foraita
(2016, riva Verlag)
ISBN: 978-3-7423-0007-2



Viel Spaß beim Lesen und bleib sportlich dabei,

Dein Motion Matters Online Team