

Wir freuen uns, dass wir dich hier antreffen. Du möchtest dich offensichtlich freiwillig neben dem Training noch tiefer in das Thema „Mobilität vs. Stabilität“ 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:

„Werde ein geschmeidiger Leopard“ von Kelly Starrett
(1. Auflage 2016, riva Verlag)
ISBN: 978-3-86883-770-4



„Jeder Tag zählt“ von Mark Verstegen
(2. Auflage 2015, riva Verlag)
ISBN: 978-3-86883-398-0



Des Weiteren haben wir einen gut zusammen gefassten Artikel vom „Functional Training Magazin“ vom 8. August 2014 zu dem Thema im Internet gefunden:

Gäding, T. (2014, 8. August). Mobilitätstraining – Mobilität vor Stabilität. Functional Training Magazin. Abgerufen 19. Januar 2022 um 16:40 Uhr von <https://www.functional-training-magazin.de/mobilitaetstraining/>

Sehr interessant und lesenswert.

Viel Spaß beim Lesen und bleib sportlich dabei,

Dein Motion Matters Online Team