

# WORKSHOP



NATURALFLOW  
von Johanna Fellner

## Sanftes funktionelles Training - Faszientraining - Core Training



Johanna Fellner, Reebok Mastertrainer und Personal Coach. Bekannt wurde die charismatische Bayerin durch ihre hochwertigen Fitness-DVD-Produktionen, als Buchautorin, aber auch als Redakteurin für die Zeitschrift Shape und nicht zuletzt durch ihre Sendung der Reihe Telegym im BR.

[www.johannafellner.de](http://www.johannafellner.de)

[www.facebook.com/johannafellner](https://www.facebook.com/johannafellner)

### NATURALFLOW®

NATURALFLOW® ist ein sanftes, funktionelles Faszientraining mit dem eigenen Körpergewicht und dem sinnvollen Gebrauch von Rollen wie z.B. Blackroll, was die Flexibilität, die Core Stabilität, Rücken und Wirbelsäule trainiert und von Stress befreit. Dieses System lässt sich ganz einfach in das bestehende Training integrieren oder als Regenerationsprogramm von 30 Min.einsetzen.

#### Teilnehmerstimmen:

*„Die Bewegungen erinnern mich an die Kindheit“*

*„Das Programm tut richtig gut!“*

*„Das macht Spaß!“ „super interessant“*

Diese natürlichen Bewegungsmuster erinnern uns an die Kindheit, als unser Körper noch voll funktionsfähig war und sich Bewegungen mühelos anfühlten. Genau diesen Zustand, frei

von Rückenschmerzen, Stress, Flexibilitäts - Engpässen wollen wir wieder herstellen.

In diesem Workshop bekommst Du die Theorie aufgearbeitet, „to go“ in einem System für Deine praktische Anwendung an die Hand. Lass Dich inspirieren vom faszinierenden Faszientraining, neuen Ansätzen im Bereich Dehnen, die Integration von Core- und Funktionellem Training und vielem mehr.

#### Inhalte:

- ▶ Faszientraining
- ▶ Funktionelles Training, Myofasziale Leitlinien
- ▶ Dynamic Stretch
- ▶ Core Training
- ▶ NATURALFLOW® das System

Wann & Wo: 15./16.10.2016 Frankfurt  
19./20.11.2016 St. Pölten

#### Info & Anmeldung:

Frankfurt: [umueller-steck@sport-erlebnisse.de](mailto:umueller-steck@sport-erlebnisse.de)  
St.Pölten: [g.wimmer@sportunion.at](mailto:g.wimmer@sportunion.at)