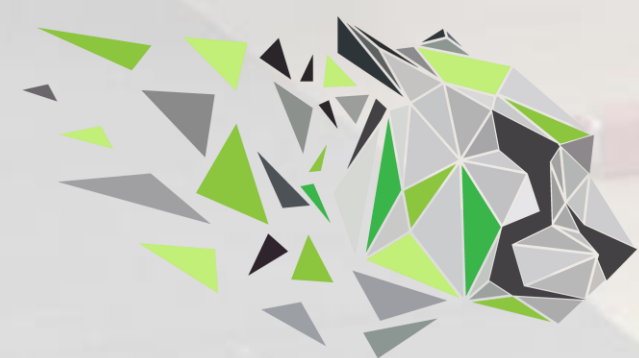


CORE TRAINING



ESP-ATHLETES

FAQ

- ▶ **Was hältst du vom FMS-Screening?**
- ▶ Was ist die deiner Meinung nach Beste Übung für den Rumpfbereich?
- ▶ Was hältst du von der Wirbelsäulengymnastik zur Kräftigung des Rumpfbereichs?



FAQ

- ▶ Was hältst du vom FMS-Screening?
- ▶ **Was ist die deiner Meinung nach Beste Übung für den Rumpfbereich?**
- ▶ Was hältst du von der Wirbelsäulengymnastik zur Kräftigung des Rumpfbereichs?



FAQ

- ▶ Was hältst du vom FMS-Screening?
- ▶ Was ist die deiner Meinung nach Beste Übung für den Rumpfbereich?
- ▶ **Was hältst du von der Wirbelsäulengymnastik zur Kräftigung des Rumpfbereichs?**



FAQ

- ▶ **Zählt Cross Fit auch zu Functional Training bzw. Rumpftraining?**
- ▶ Ab welchem Alter kann ich mit dem Rumpftraining starten?
- ▶ Gibt es Verletzungsbilder, die besonders von einem Rumpftraining profitieren?



FAQ

- ▶ Zählt Cross Fit auch zu Functional Training bzw. Rumpftraining?
- ▶ **Ab welchem Alter kann ich mit dem Rumpftraining starten?**
- ▶ Gibt es Verletzungsbilder, die besonders von einem Rumpftraining profitieren?



FAQ

- ▶ Zählt Cross Fit auch zu Functional Training bzw. Rumpftraining?
- ▶ Ab welchem Alter kann ich mit dem Rumpftraining starten?
- ▶ **Gibt es Verletzungsbilder, die besonders von einem Rumpftraining profitieren?**

