



E CONCEPT

TRAININGSKONZEPTE



the
simple
way
to train

basic and professional

www.econcept.at



E CONCEPT

TRAININGSKONZEPTE



Aufwärmtools - Schulterstabilisationstraining -
Faszien- u. Triggerpunkttraining -
Langfristige Rumpf- u. Stützkraftentwicklung -
Anatomisch physiologische Grundlagen -
Muskelaufbauendes Krafttraining mit u.
ohne Maschinen - Kettlebelltraining -
Streckkraftentwicklung - Sensomotoriktraining -
Dehnen, Stretching u. Mobilisieren