

# WORKSHOP:

## Functional Technik mit Erklärung Muskeln/Skelett

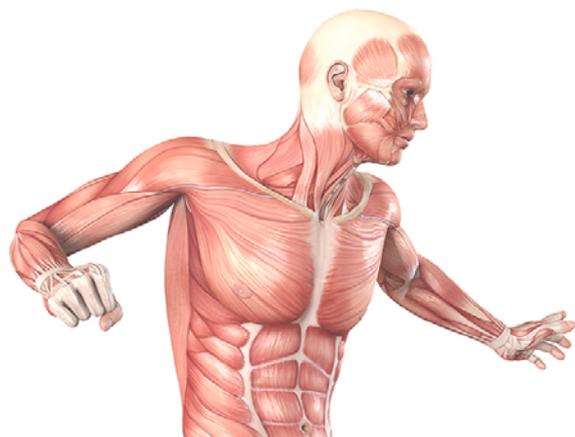
Referentin: Andrea Vögeli & Miri Lorenzetti  
Datum: Samstag, 25. Oktober 2025  
Zeit: 09:00 bis ca. 12:00 Uhr  
Kosten: CHF 120.–  
Mitnehmen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch  
Ort: Seminarraum REMA Naturheilkunde GmbH, Aetigkofen  
Anmeldung: bis eine Woche vor dem Kurs per Telefon, WhatsApp oder Mail

Wenn Miri vom Psoas, Quadrizeps und Co spricht, fragen sich manche – wo befinden sich diese Muskeln und was tun sie? Lerne deinen Bewegungsapparat am Skelett-Modell kennen und erspüre die Muskeln in gezielten praktischen Übungen.

### INHALT:

- Die Vorteile vom ganzheitlichen Functional Training (dynamisches Kraft-Ausdauer-training)
- Warum Mobilität (Beweglichkeit) und Muskelkraft im Gleichgewicht sein sollen?
- Wie kräftige und dehne ich die verschiedenen Muskelgruppen (praktische Umsetzung)
- Warum die richtige Ausführung so wichtig ist
- Psoas Muskel, wenn die Seele ihren Muskel spielen lässt

Dieser Workshop eignet sich nicht nur für Einsteiger\*innen sondern auch als Refresher für geübte Functional-Teilnehmer\*innen.



Es gelten unsere AGB's (zu finden auf unserer Homepage).