

# Wochenplan five-Faszien & Mobility-Week 2019 | 23. – 30. November 2019

Orange = five | Grün = 4D Pro | Gelb = Shentisports



(P) = Praxis (V) = Vortrag	Sa, 23.11.	So, 24.11.	Mo, 25.11.	Di, 26.11.	Mi, 27.11.	Do, 28.11.	Fr, 29.11.	Sa, 30.11.
08:00 Uhr – 08:25 Uhr	Anreise	five-Gym am Strand (Tom Tholey) (P)	TABATA-Strand-Workout (Timo Becker) (P)	five-Gym am Strand (Tom Tholey) (P)	TABATA-Strand-Workout (Timo Becker) (P)	five-Gym am Strand (Tom Tholey) (P)	TABATA-Strand-Workout (Timo Becker) (P)	Abreise
08:30 Uhr – 09:15 Uhr		Schwimmtraining -Abstoß und Gleitphase- (Dr. Dr. Home) (P)	Schwimmtraining -Delphin Teil 1- (Dr. Dr. Home) (P)	Schwimmtraining -Delphin Teil 2- (Dr. Dr. Home) (P)	Schwimmtraining -Freistil Technik (Atmung)- (Dr. Dr. Home) (P)	Schwimmtraining -Brustschwimmen- Fokus: Gleitphase (Dr. Dr. Home) (P)	Schwimmtraining -Abschlusswettkampf- (Dr. Dr. Home) (P)	
Frühstück								
10:45 Uhr – 11:30 Uhr		Willkommens-Session & Vorstellungsrunde	Five-Master-Kurs Teil 1 (Tom Tholey) (P)	Five-Master-Kurs Teil 2 (Tom Tholey) (P)	Five-Master-Kurs Teil 3 (Tom Tholey) (P)	Überraschungs-Kurs mit five	Mit der eigenen Geschichte zum Marketingerfolg (Wolf Harwath) (V)	
11:45 Uhr – 12:30 Uhr		Shenti HIIT Intervalltraining (Timo Becker) (P)	Die Biologie der Beweglichkeit Dehnen versus Strecken (Dr. Dr. Home) (V)	TABATA-Workout (Timo Becker) (P)	Shenti HIIT Intervalltraining (Timo Becker) (P)	Einfluss des 4D PRO Tapes auf die intuitive Bewegungskontrolle (Dr. Dr. Home) (V)	Triggerarbeit nach der five-Methode an Fallbeispielen (Tom Tholey) (P)	
15:00 Uhr – 15:45 Uhr		Intuition geht vor Intelligenz – 4D PRO Bewegungskonzepte Performance / Medical / Fitness (Dr. Dr. Home) (P)	30 Sekunden Workout in und am 4D PRO (Dr. Dr. Home) (P)	4D PRO YOGA & PILATES Bewegung ist eine Entdeckung von Erlebnissen (Dr. Dr. Home) (P)	4D PRO BUNGEE TRAINING Dysfunktion identifizieren, Funktion herstellen (Dr. Dr. Home) (P)	4D PRO TAPE Praxis Workshop (Dr. Dr. Home) (P)	4D PRO ERAS – Enhanced Recovery After Surgery (Dr. Dr. Home) (P)	
16:00 Uhr – 16:45 Uhr		4D PRO Bungee Training Fitness trifft Gesundheit - Die Philosophie hinter dem Konzept (Dr. Dr. Home) (V)	Triggerarbeit nach der five-Methode an Fallbeispielen (Tom Tholey) (P)	Intelligentes Training – five meets Shenti (Timo Becker) (V)	Mobility-Training bei schwerem Krafttraining (Vor- und Nachbereitung) (Wolf Harwath) (P)	Shenti HIIT Intervalltraining (Timo Becker) (P)	Schmerz und Beweglichkeit Funktion bedeutet uneingeschränkte Bewegung (Dr. Dr. Home) (V)	
17:00 – 17:45 Uhr		Einstieg in die Welt der Triggerarbeit nach der five-Methode (Tom Tholey) (P)	Schmerzfrees Training – Gesunder Rücken (Timo Becker) (V)	Expertenrunde “Triggerarbeit – der Schlüssel zu schnellem und nachhaltigem Erfolg”	five-Gym-Kurs (Tom Tholey) (P)	Freie five-Übungen im Alltag integriert (Tom Tholey) (P)	TABATA-Strand-Workout (Timo Becker) (P)	