

## **„Funktionelles Training“ – Kraftausdauer und Beweglichkeit**

Friedrich Stein, Christian Richter, Hans Fichtner, Uta Tölle, Florian Müller  
Carus Akademie am UKD, FR Physiotherapie

Durchführung von Übungen zu Beweglichkeit, Kraftausdauer und Dehnung der Muskulatur