



EVO MOV METHODE

UNSER KÖRPER IST EVOLUTIONÄR – GENETISCH IMMER NOCH AN JENES LEBEN ANGEPASST, DASS WIR VOR MEHREREN ZEHN TAUSEND JAHREN GEFÜHRT HABEN.

EIN WIMPERNSCHLAG IN UNSERER GESCHICHTE REICHT NICHT AUS, DIE EVOLUTION DER BEWEGUNG AN UNSERE MODERNE WELT ANGEPASST ZU HABEN ! EVO MOV METHODE IST EINE ART VON KÖRPERLICHEN UND GEISTIGEN NATURTRAININGS, DIE IN SEHR VIEL DISZIPLINEN DRAUSSEN TRAINIERT WIRD.

DIE IDEE DABEI IST, ATHLETISCHE FÄHIGKEITEN MIT HILFSBEREITSCHAFT UND SELBSTLOSIGKEIT ZU VEREINBAREN.

DABEI STEHEN IM VORDERGRUND BEWEGUNGS – ATTRIBUTE WIE Z.B. KOORDINATION, GESCHICKLICHKEIT, ZUG- UND DRUCKKRAFT, SCHNELLIGKEIT, DYNAMIK, STABILISATION ABER AUCH ANIMAL FLOW ODER KOGNITIVES TRAINING.