* PNF
  + Propriozeptiv
    - Gezielte Stimulation von Sensoren
    - Gezielte Wahrnehmung
  + Neuromuskulär
    - Signal vom Nerf zum Muskel > Zusammenspiel soll gefördert werden
  + Fazilitation
    - Physiologische Bewegungsmuster erleichtert werden
* Ziel: Zwischenspiel verbessern von Nerv, Muskel, Sensor
  + Erreicht durch:
    - Verbesserung von Kraft
    - Ausdauer
    - Koordination
    - Nervengleitfähigkeit
    - Schnelligkeit
    - Durchblutung
    - Schmerz
    - Beweglichkeit