

Filosofi PNF

Pendiri PNF Dr. Herman Kabat, di bantu oleh Margaret Krott, & Dorothy Voss

Pada tahun 1940 menarik perhatian Henny Kauer
1946 mendirikan Kabat Kasier di Washington - D.C.

Setelah 2 tahun pindah ke Vallejo, California

1950 merambah Cabang di Santa Monica, Califor

Pada tahun 1945 Margaret Krott menjadi F pertama, pada 1948 Pelatihan teknik PNF di

Vallejo oleh Maggie, 1952, Maggie. Dorothy Voss, &

Kabat, 1960 menulis buku pertama tentang PNF

Di kembangkan

Pertembangan Teknik PNF

pada tahun 1985 pembentukan instruktur PNF

Pada tahun 1990 pembentukan (IPNF)

Prinsip PNF : Berasal dari pola gerakan alami yang berhubungan dgn Tujuan

Prinsip PNF :
- Berhad, - tulis saat pergerakan
- itikan sitas Selang / Rom
- permasan

Bagian konsep Pola Strategis
- latihan pengulangan - & feed back