

Bewegen statt schonen

Ein umfangreiches „Rücken Aktiv“ Präventionsangebot für mehr Power in Muskeln, Bändern und Gelenken. Das Training dient u. a. auch der Stabilisation der Rumpfmuskulatur und Entlastung der Schulter- und Nackenmuskulatur, Mobilisation und Stabilität der Wirbelsäule. Spezielle Übungen mit und ohne Handgeräte für die tiefliegende Muskulatur und Übungen für das Faszien- Muskelsystem. Denn Faszien haben eine große Bedeutung für die Leistungsfähigkeit der Muskeln. Viele unterschiedliche Übungen die einfach den Spaß am Sport zeigen, sollen dazu führen: die Haltung zu verbessern und im Alltag vom Gelernten zu profitieren.

Sport pro Gesundheit Angebot

Das Kursprogramm ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschussungsfähig.

Termin: Donnerstag 17:30 Uhr – 18:30 Uhr
Kneipp Zentrum Soest

Leitung: Hannelore Bönig
Telefon 02921 60599

Ausbildung:

Präventionsprofil
Haltungs- & Bewegungssystem
DTB Rückentrainerin
DTB Kursleiterin Faszio Training