

Fit und Gesund

ein Gesundheitssportprogramm zur umfassenden
mit einem Schwerpunkt Ganzkörperkräftigung

Zu einem gesunden funktionellen Zustand des Körpers gehören Beweglichkeitstraining und Kräftigung gleichermaßen. Das Training wird bereichert durch Anforderungen an Gleichgewicht, Beweglichkeit, Koordination und die Rumpfstabilisation von Muskel- Faszien- Verbindungen. Drehung, Beugung, Streckung, aktive und passive Dehnungen, und vieles mehr machen es möglich den Körper funktional zu schulen und zu stärken. Faszien orientiertes Training wird in den Mittelpunkt gerückt und als Bestandteil in bekannte Bewegungsformen integriert. Abgerundet wird das Programm mit vielen nützlichen Informationen.

Sport pro Gesundheit Angebot

Das Kursprogramm ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschussungsfähig.

Termin: Dienstag 1.Kurs 18:30 Uhr – 19:30 Uhr
2.Kurs 19:30 Uhr – 20:30 Uhr
Kneipp Zentrum Soest

Leitung: Hannelore Bönig
Telefon 02921 60599

Ausbildung:

Präventionsprofil
Haltungs- & Bewegungssystem
DTB Rückentrainerin
DTB Kursleiterin Faszio Training