

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Haltung wird immer mehr als ein dynamisches Gleichgewicht verstanden. Propriozeptiven bzw. sensomotorischen Einflüssen wird beim Training der Haltung eine immer größere Bedeutung zugemessen. Dieser Kurs bietet unterschiedliche Stundenbilder und vielfältige Übungsprogramme. U. a. die die Rückenmuskulatur vielseitig fordern, damit sich Rückenmuskulatur und Faszien gegenseitig sowohl unterstützen als auch entlasten können. Ein gut funktionierendes Faszienetzwerk erhöht die Lebensqualität, hält Körper und Geist gesund, gibt Freiheit und macht beweglich. Erlebe selbst das effektive Training mit verschiedenen Kleingeräten. Neu: Balance Pad.

Sport pro Gesundheit Angebot

Das Kursprogramm ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschussungsfähig.

Termin: Freitag 19:00 Uhr – 20:00 Uhr
Kneipp Zentrum Soest

Leitung: Hannelore Bönig
Telefon 02921 60599

Ausbildung:

Präventionsprofil
Haltungs- & Bewegungssystem
DTB Rückentrainerin
DTB Kursleiterin Faszio Training