

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Die Begriffskombination „Haltung und Bewegung“ spielt eine wichtige Rolle im Gesundheitssport. Das Training dient der Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule. Spezielle Übungen mit und ohne Handgeräte für die tiefliegende Muskulatur, und Übungen für das Faszien- Muskelsystem. Die Teilnehmer lernen gezielte Übungen, die sie mit Kleingeräten auch zu Hause umsetzen können. Ein umfangreiches Präventionsangebot für mehr Power in Muskeln, Bändern und Gelenken.

Sport pro Gesundheit Angebot

Das Kursprogramm ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschussungsfähig.

Termin: Mittwoch 18:30 Uhr – 19:30 Uhr
Alte Turnhalle in Körbecke

Leitung: Hannelore Bönig
Telefon 02921 60599

Ausbildung:
Präventionsprofil
Haltungs- & Bewegungssystem
DTB Rückentrainerin
DTB Kursleiterin Faszio Training