

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und im Alltag wieder beweglicher sein, sind Ziele, die sich durch regelmäßiges Training erreichen lassen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Entspannungs- und Dehnübungen sorgen am Ende der Stunde für ein positives Körpergefühl.

Viele interessante und abwechslungsreiche Trainingsgeräte finden ihren Platz in dem Konzept.

Sport pro Gesundheit Angebot

Kostenübernahme durch die Krankenkassen möglich

Termin: Donnerstag 9:00 Uhr – 10:00 Uhr
Kneipp Zentrum Soest

Leitung: Petra Staud
Telefon 02921 65923

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