

Mobil und bewegt älter werden

ein gesundheitsförderndes Angebot: Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Bewegung ist die beste Maßnahme zur Gesunderhaltung der faszialen Strukturen. Die aufrechte Körperhaltung und die Stabilisation der Wirbelsäule und der Gelenke sind wichtige Bestandteile aller Übungen, ergänzt durch das Faszien Training. Im Mittelpunkt der Kurseinheiten steht eine Ganzkörperkräftigung ergänzt mit den Komponenten „Mobilisation, Körperwahrnehmung, Sensomotorisches Training, Stabilität, Dehn- und Entspannungsfähigkeit.“ Verschiedene Kleingeräte und Musik sorgen dabei für Spaß und Motivation.

Neu: Faszio Bälle und Balance Pad

Sport pro Gesundheit Angebot

Das Kursprogramm ist von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und bezuschussungsfähig.

Termin: Mittwoch 1.Kurs 9:45 Uhr -10:45 Uhr
2.Kurs 10:45 Uhr -11:45 Uhr
Kneipp Zentrum Soest

Leitung: Hannelore Bönig
Telefon 02921 60599

Ausbildung:

Präventionsprofil
Haltungs- & Bewegungssystem
DTB Rückentrainerin
DTB Kursleiterin Faszio Training