

S6 Gleichgewicht durch Gelenkbeweglichkeit

Als Übungsleitende lernen wir nie aus – umso besser, dass wir unseren Gruppenteilnehmenden immer wieder mal neue Aspekte des Trainings zu Gute kommen lassen können!

Es gibt einen spannenden Zusammenhang zwischen der Mobilisation der Gelenke und der Eigenwahrnehmung bzw. Orientierung des Körpers. Es wird die Tiefensensibilität aktiviert und damit die Balance und alle Alltagsanforderungen des Bewegungsapparats unterstützt.

„Mobility“ ist ein Weg zur Verbesserung des Gleichgewichts und somit zur Sturzprophylaxe.

- Der Tiefensensibilität auf der Spur
- Gelenke und ihre Beweglichkeit
- Mobilitätsübungen für variantenreiche Unterrichtsstunden
- Gute Wahrnehmung durch sinnvolles Tangieren des Nervensystems

Zielgruppe

Übungsleitende der Seniorengymnastik sowie Interessierte

Termine:

22.05.2027 (Samstag)

Ort

Hamburg

Dauer

9.00 - 16.00 Uhr

Preis

125,- Euro

Kursleitung

Miriam Hess, Fitness- und Gesundheitstrainerin, DrumsAlive®-Instructorin, Pilates-Trainerin

Weitere Informationen: Swantje Fuchs & Birgit Rathje

Tel.: 040-44 13 67