

Gesunde Körperhaltung und kontrollierte Beweglichkeit



Du hast Einschränkungen im Bewegungsapparat? Du hast Gelenkfehlstellungen? Du hast Schmerzen? Du hast wenig Kraft, wenig Stabilität, wenig Ausdauer? Du hast keine gute Koordination? Du hast Probleme, den Alltag zu meistern?

Dann ist dieser Kurs dein Wendepunkt!

Lerne die Zusammenhänge im Körper kennen und verbessere deine Körperhaltung und deine Beweglichkeit mit entsprechender Anleitung:

Die Neutralstellung der Wirbelsäule
Der Ablauf des Verankerns
Unser Bewegungsprofil
Die Vorteile von Mobility
Aktive Bewegungstipps für Alltag, Arbeit, Training

Kurs für 4 Teilnehmer

Inhalt: Theorieteile und Praxisteile mit Übungsanleitungen

Dauer: 4 Einheiten á 60 Minuten

Preis: 159,00 Euro

Anfragen bitte per Whatsapp oder Mail (s. unten)

Aktuelle Termine auf der Homepage buchbar (s. unten)



Susanne Baumgärtner, Bewegung und mehr
Schulstr. 10, 76297 Stutensee
Mobil: 0177 8180671
Email: info@bewegungundmehr.com
Homepage: www.bewegungundmehr.com