

Kraft und Kontrolle für Schulter und Arme

Kurs nach Healing Humans



Dir fehlt Kraft in den Armen? Dir fehlt Beweglichkeit aus der Schulter im Alltag? Dir fehlt Stabilität aus der Schulter beim Sport? Du hattest eine Verletzung oder eine Operation in der Schulter oder am Arm?

Dann ist dieser Kurs dein Wendepunkt!

Lerne die Zusammenhänge im Körper kennen und verbessere deine Kraft und Kontrolle aus der Schulter und aus den Armen mit entsprechender Anleitung:

Warum wir Krafttraining brauchen

Die Verbindung zwischen Spieler und Gegenspieler

Spezifische Kraftübungen für Arme und Schultern zur Prävention und zur Rehabilitation

Kurs für 4 Teilnehmer

Inhalt: Theorieteile und Praxisteile mit Übungsanleitungen

Dauer: 8 Einheiten á 60 Minuten

Preis: 318,00 Euro incl. MwSt.

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