

Kraft und Kontrolle in den Beinen

Kurs nach Healing Humans



Du hast Unsicherheit beim Gehen? Du hast keine Kraft in den Beinen? Du hast keine Stabilität in der Körperaufrichtung? Du hattest eine Verletzung oder eine Operation am Bein?

Dann ist dieser Kurs dein Wendepunkt!

Lerne die Zusammenhänge im Körper kennen und verbessere deine Kraft und Kontrolle in den Beinen mit entsprechender Anleitung:

Warum wir Krafttraining brauchen

Die Verbindung zwischen Spieler und Gegenspieler

Spezifische Kraftübungen für Füße, Knie und Hüfte 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