

Mobility-Training

Mobilisation, Kräftigung und Dehnung des gesamten Körpers mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Ideal zur Vorbeugung und Verbesserung von Beschwerden (auch akut)!

mit **Melanie Leibezeder**

Termine & Schwerpunkte:

21.10.	Einführung und Erklärung / Ganzkörpertraining (wenn vorhanden Faszienrolle mitbringen, es sind auch welche vor Ort)
28.10.	Freie Hüfte – Schlüsselstelle für eine gesunde Haltung Für eine ideale Ausrichtung des Beckens, um eine gute Basis für die Wirbelsäule zu schaffen und die Spannungen im Hüft- und Kniegelenk zu minimieren.
4.11.	Knie – für eine bessere Stabilisation und schmerzfreie Beweglichkeit
11.11.	Wirbelsäule – für eine bessere Aufrichtung und Beweglichkeit Viele Beschwerden entstehen durch verkürzte Muskeln, verfilzte Faszien und somit zu viel Druck auf Bandscheiben und Gelenke.
18.11.	Schulter – „Raus aus dem Bewegungskäfig!“ Schlechte Haltung aktiv verbessern um Beschwerden im Schulter-, Kopf- und Nackenbereich (die in die Arme ausstrahlen können) vorzubeugen.
25.11.	Nacken/Kiefer – „Überdruckventil zum Stressabbau“ Unbewusst dient das Aneinanderreiben und die Druckausübung der Zähne als eine Art Ventil, um Stress abzubauen. Beschwerden wie Schwindel, Kopfschmerzen, Bandscheibenprobleme, Tinnitus, uvm. sind oft nur Symptome einer übermäßigen Spannung in diesem Bereich. Mit gezielten Übungen nehmen wir den Druck raus.
2.12.	Ganzkörpertraining (wenn vorhanden Faszienrolle mitbringen)
9.12.	Ganzkörper-Faszientraining: Einführung und Erklärung, um auch zuhause gerne und effizient damit zu arbeiten (wenn vorhanden Faszienrolle mitbringen)

Zeit: jeweils 19.30 – ca. 20.30 Uhr
Ort: Turnsaal Volksschule Peilstein
Kosten: € 8,- pro Einheit

... für jedes Fitnesslevel!

Keine Anmeldung erforderlich - Einstieg jederzeit möglich!
 (Einführung und Erklärung am 21.10. empfehlenswert)

Die Gesunde Gemeinde Peilstein freut sich auf zahlreiche Teilnehmer!