

Mobility-Training

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

NEU: Inklusive Faszientraining, um den Körper dauerhaft ins Gleichgewicht zu bringen.

mit Melanie Leibezyeder

Termine & Schwerpunkte:

13.01.2025	Einführung und Erklärung / Ganzkörpertraining
20.01.2025	Faszientraining: Einführung und Erklärung, um auch zuhause gerne und effizient damit arbeiten zu können. Bitte Tennisball (oä. mittelfesten Ball) mitnehmen.
27.01.2025	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.
03.02.2025	Knie – für eine bessere Stabilisation und schmerzfreie Beweglichkeit
10.02.2025	Faszientraining - Rehydrierung Beine und Kreuzdarmbeingelenk Ideal bei Knie-, Hüft- und Ischiasbeschwerden
17.02.2025	Wirbelsäule – für eine bessere Aufrichtung und Beweglichkeit Viele Beschwerden entstehen durch verkürzte Muskeln, verfilzte Faszien und führen somit zu viel Druck auf Bandscheiben und Gelenke
24.02.2025	Schulter – „Raus aus dem Bewegungskäfig!“ Schlechte Haltung aktiv verbessern, um Beschwerden im Schulter-, Kopf- und Nackenbereich (die in die Arme ausstrahlen können) vorzubeugen.
10.03.2025	Faszientraining – Rehydrierung Oberkörper, Handbehandlung Ideal bei Schulter- und Rückenbeschwerden, Karpaltunnelsyndrom, Tennisarm, uvm.
17.03.2025	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. (Ideal für Zahnspangenträger)
24.03.2025	Faszientraining - Entlastung von Nacken und unterem Rücken Auch die Fußsohle wird behandelt, um eine bessere Aufrichtung, Verdauung, Erdung und Schmerzfreiheit bei Fersensporn uvm. zu erreichen.
31.03.2025	Ganzkörpertraining

Zeit: jeweils 19.30 – ca. 20.45 Uhr

Ort: Turnsaal Volksschule Peilstein

Kosten: € 10,- pro Einheit

Keine Anmeldung erforderlich (Einstieg jederzeit möglich)!

Mitzubringen: Wasser, Faszienrolle und Gymnastikmatte (wenn vorhanden)

**...für jedes
Fitnesslevel!**

Die Gesunde Gemeinde Peilstein freut sich auf zahlreiche Teilnehmer!