

Biokinematisches Beweglichkeitstraining

Bio = Biologie / Kinematik = Bewegungslehre der Mechanik

Immer mehr Menschen leiden unter den Folgen ihrer dauerhaft einseitigen Tätigkeiten im Alltag. Zunehmende Verspannungen und Bewegungseinschränkungen (z.B. in Schultern, Rücken, Hüfte, Knie, Fingerkribbeln) verringern die körperliche Fitness und beeinträchtigen die Lebensfreude.

Ziel des Beweglichkeitstrainings ist, die Funktion und Beweglichkeit der Muskulatur und dadurch der Gelenke wiederherzustellen und zu erhalten. Verschiedene Körperregionen werden unter Anleitung trainiert, damit Bewegungseinschränkungen und Verspannungen vorgebeugt oder gar aufgehoben werden können. Das Training kann mit einfachen Hilfsmitteln zu Hause fortgesetzt werden.

Zielgruppe

Das Beweglichkeitstraining richtet sich an alle Personen, die beweglich bleiben oder beweglicher werden wollen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung

Martin Feller, Biokinematiktherapeut www.rueggaewind.ch

Ort und Datum

Jeweils mittwochs von 20.00 – 22.00 Uhr Turnhalle Rütli in Gstaad, Parkplätze vorhanden

06.03.2019

13.03.2019

20.03.2019

27.03.2019

Der Kurs baut auf den vorhergehenden Abenden auf und kann nur als Ganzes besucht werden.

Mitnehmen

Sportkleidung anziehen

Kosten:

280.- für LVS Mitglieder, 320.- für Nicht Mitglieder.

Teilnehmerzahl:

Mindestens 10, maximal 20 Personen

Anmeldungen nimmt die LVS Geschäftsstelle ab sofort entgegen.

Spätestens am: **20.02.2019**