

Workshop: Haltung / Aufrechter Stand

Leitung: Simon Urban und Stephanie Höckmayr

Beschreibung: Es werden verschiedene Haltungsschwächen und Haltungsschäden sowie der aufrechte Stand näher erklärt. Es werden sowohl mögliche Ursachen und Anatomie bei Fehlhaltung als auch die Prävention angesprochen.

Zielgruppe: Interessierte und Betroffene

Ziele der Maßnahme:

- Schulung der Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Haltung
- Korrektur des aufrechten Standes

Inhalte der Maßnahme:

- Definition
- Anatomie
- Haltungsschwächen/Haltungsschäden
- Allgemeine Ursachen für Haltungsschwächen /-schäden
- Zusammenhang Psyche -> Haltung/Stand
- Präventionsmöglichkeiten
- Übungen für den/die aufrechte(n) Stand/Haltung

Qualifikation der Kursleiter: Masseur und med. Bademeister, Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin

Umfang und Dauer: 60 min.

Teilnehmerzahl: Min. 10, max. 16 Personen

Voraussetzung: Bequeme Kleidung

Treffpunkt: Zentrum für Gesundheit, Frauenstr. 31 in Maisach

Beginn: 28.09.2017, Donnerstag um 18:00 Uhr

Kursgebühr: 9,- €

In Kooperation mit der



Maisach