

## **Kurs: Steif wie ein Brett?!**

→ nicht bei uns!

**Kursleitung:** Stephanie Höckmayr

**Beschreibung:** Durch Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen sorgen wir für eine höhere Lebensqualität. Wir arbeiten gezielt sowohl mit ruhigen und sanften Bewegungen, als auch mit anspruchsvollen und anstrengenden Übungen. Dabei sorgen wir für mehr Beweglichkeit. Einige Übungen kommen aus den Bereichen Pilates und Rückenschule. Unser Ziel: Der Versteifung der Wirbelsäule entgegenwirken und die Beweglichkeit in Schultern, Beinen und Wirbelsäule wiederherstellen.

**Zielgruppe:** An alle TN jeglichen Alters mit Problemen der Wirbelsäule und den Gelenken.

### **Ziele der Maßnahme:**

- Gesteigertes körperliches Wohlbefinden
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Ganzkörperkräftigung
- aufrechter Gang/Stand

**Qualifikationen der Kursleiterin:** Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Gesundheits- u. Bewegungspädagogin, Rückenschullehrerin

**Mitzubringen:** Handtuch, Gymnastikmatte (falls vorhanden)

**Umfang und Dauer:** 10 X 60 min.

**Teilnehmer:** Min. 8, max. 15 Personen

**Treffpunkt:** Zentrum für Gesundheit, Frauenstr. 31 in Maisach

**Beginn:** 26.09.17, wöchentlich Dienstag um 17:00 Uhr

**Gebühr:** 60,- €