

Kurs: Koordination u. Gleichgewicht

Kursleitung: Stephanie Höckmayr

Beschreibung: Durch Übungen in verschiedenen Ausgangspositionen mit und ohne Handgeräte, schulen wir gezielt die Koordination für:

- Rechts-Links,
- Hand-Auge sowie
- Hand-Fuß

Sowohl in Verbindung mit den Koordinationsübungen, als auch in einzelnen unabhängigen Übungen wird das Gleichgewicht verbessert. Mitunter erfolgen eine Ganzkörperkräftigung und die Stabilisation der Sprunggelenke.

Zielgruppe: Für Teilnehmer jeglichen Alters mit Schwierigkeiten der Koordination und dem Gleichgewicht

Ziele der Maßnahme:

- Schulung der Koordination
- Verbesserung des Gleichgewichts
- Stabilisation der Sprunggelenke
- Ganzkörperkräftigung
- Sturzprophylaxe

Qualifikationen der Kursleiterin: Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Personal Trainerin, Rückenschullehrerin

Mitzubringen: Handtuch, Hallensportschuhe, Gymnastikmatte (falls vorhanden)

Umfang und Dauer: 10 X 45 min.

Teilnehmer: Min. 7, max. 12 Personen

Treffpunkt: Zentrum für Gesundheit, Frauenstr. 31 in Maisach

Beginn: 29.09.17, wöchentlich Freitag um 16:00 Uhr

Gebühr: 53,-

In Kooperation mit der



Maisach