

„Wie geht’s?“ „Wie steht’s?“

Teil II: Starke Mitte und kraftvolle Beine

Es nie zu spät für eine gesunde und aufrechte Körperhaltung!

Ich möchte Euch wieder zu einem Workshop einladen mit zahlreichen Tipps und Tricks für eine „starke Mitte und kraftvolle Beine“.

Wie geht das?

Was wir brauchen ist ein Verständnis für die Zusammenhänge, die unseren Körper im Gleichgewicht halten:

1. Die tiefen Bauch- und Beckenbodenmuskeln müssen gefordert werden. Ihre Aufgabe: die Wirbelsäule aufrichten und stützen
2. Die Bein- und Fußmuskulatur braucht Kräftigung, um die Belastungen für den unteren Rücken zu reduzieren
3. Die Muskelketten, Sehnen und Bänder müssen achsengerecht ausgerichtet sein, um in Balance bleiben zu können



Wann? Jeweils samstags von 14:00-15:30 Uhr

Termine: 23.11. und 28.12.2019, 11.1. und 1.2.2020

(immer das gleiche Programm)

Wo: POLARITY Gesundheitszentrum, 65795 Hattersheim, Rossertstraße 100

Anmeldung: Telefon: 06190/930862, Mail: kornelia.kilb@polarity.de

Teilnahmebeitrag: pro Termin je 20 € (Maximal 10 TeilnehmerInnen)