



RHEUMA-LIGA

Schleswig-Holstein e.V.

Ortsgruppe Heide

“Stabil und mobil“

Ganzheitliches Stabilisations-Training gegen Bewegungseinschränkung und Schmerz

Mit dem von ihr selbst entwickelten Trainings-Konzept “Körper-komplex-Effizienz“ fokussiert Susanne Geisler in diesem Kurs die Bedeutsamkeit der gezielten Muskel-Mobilisierung im Hinblick auf die Leistungsfähigkeit des gesamten Organismus.

Hierbei wird die Aktivierung der Körpermitte (Kern-Muskulatur/Tiefenmuskulatur), sowie die oberflächliche Muskulatur und das Bindegewebe auf bewusst ganzheitlicher Ebene fokussiert. Spezielle Übungen zielen darauf hin, alle tiefen Muskelpartien rund um die Mitte des Körpers zu stärken und zu stabilisieren. Die Verbesserung von Fehlhaltungen wird angestrebt, sowie die Steigerung der körperlichen Belastbarkeit, die Stärkung der Wirbelsäule und die Schmerzreduktion. Ein neu erlerntes Körperbewusstsein steht hier im Vordergrund, das einen maßgeblichen Einfluss auf den Umgang mit Belastungen hat und unterstützend im Hinblick auf Heilungsprozesse wirken kann.

Übungsinhalte:

- Aktivierung der “Kern-Muskulatur“
- Dynamische und statische Muskel-Mobilisierung
- Gezielte Aktivierung des Bindegewebes
- Gleichgewichts- und Atemübungen / Entspannungstechniken

Leitung: Frau Susanne Geisler, Personal Trainerin

Ort: Ärztezentrum Büsum GmbH, Westerstraße 3, 25761 Büsum

Zeit: 17:00 bis 19:00 Uhr, 4 Termine zu 2 Stunden
Mittwoch 2. Mai, 9. Mai, 16. Mai u. Montag, 28. Mai 2018

**Die Übungen finden im Sitzen statt, bequeme Kleidung ist angesagt.
Mindestteilnehmerzahl: 12**

Anfragen und Anmeldung bei Frau Geisler unter: 04834 7 19 31 24 oder
Mail: geisler-coaching@gmx.de