

# Angebot für Ehrenamtliche

## Bewegung macht Spaß!- „Was uns stark macht“

Wer sich ehrenamtlich engagiert denkt oft zu wenig an sich und seine eigene Gesundheit. Das wollen wir mit diesem Angebot ändern. Mit ihrem Trainingskonzept "Körper-komplex-Effizienz" fokussiert Susanne Geisler die Bedeutsamkeit der ganzheitlichen Muskulatur-Mobilisierung im Hinblick auf Körperbewusstsein und gesundem Lebensstil. Hierbei geht es nicht nur um das Trainieren des Körpers, sondern gleichermaßen um das tiefe Verinnerlichen des Trainingsprogramms für eine feste, nachhaltige Körperwahrnehmung und Selbstmotivation.

- Mit statischen und dynamischen Übungen werden tiefe und oberflächliche Muskeln, sowie das Bindegewebe aktiviert.
- Die Konzentration auf eine stabile und mobile Körpermitte begünstigt eine korrekte Körperhaltung und gleichzeitig eine Vermeidung von muskulären Dysbalancen.

Referentin: **Susanne Geisler**

Geisler, Coach für Eigenfokussierung - "Körper-komplex-Effizienz"

**01. & 15.02., 01.03.2019**

jeweils 11:00- 12:30 Uhr

**Gesundheitszentrum Büsum**

Westerstraße 30, 1. OG

25761 Büsum

**Das Angebot richtet sich ausschließlich an die Personen die ein Ehrenamt bekleiden!**

**Die Teilnahme ist kostenfrei**

Um Anmeldung wird gebeten:

[www.aerztezentrum-buesum.de](http://www.aerztezentrum-buesum.de)

oder per Fax 04834 / 965 870 19