



ZURÜCK ZUR BEWEGLICHKEIT 2.0



Samstag 24. Oktober 2020



14:00 - 17:00 Uhr



Kiings Athletic, Rheinstraße 2, 6971 Hard



Anmeldung bei Sebastian Gmeiner
s.gmeiner@sportunion-vlbg.at oder
0664 60 613 801

Während wir uns als Kinder noch viel bewegt haben, geht dieser natürliche Drang mit den Jahren immer mehr verloren. Die daraus resultierenden Bewegungsarmut wirkt sich im Erwachsenenalter oftmals negativ auf den Körper aus und kann zu chronischen Schmerzen und neurodegenerativen Erkrankungen führen.

In diesem Kurs zeigen wir dir, wie du deine natürlichen Bewegungsmuster neu erlernen kannst und welche Rolle das Gehirn dabei spielt. Mit der Kombination aus Mobilisationsübungen und neurozentrierten Übungen verbesserst du nicht nur deine Bewegungsqualität entscheidend, sondern beugst durch die Aktivierung bestimmter Gehirnareale auch chronischen Schmerzen und Krankheiten vor.

Die Fortbildung ist auf 20 Personen (2 Gruppen mit 10 Personen) beschränkt und findet unter der Einhaltung Covid 19 Maßnahme statt.

Gefördert durch SICHERES Vorarlberg



Kosten: Gefördert durch Sicheres Vorarlberg
KOSTENLOS
Maximal 20 TeilnehmerInnen
Anmeldeschluss 20.10.2020

