

Workshop Core Stability

Mehr Haltung für eine gesunde Wirbelsäule

Wer kann von sich behaupten, noch nie Rückenschmerzen gehabt zu haben? Ich kenne kaum jemanden ...

Aber die meisten Rückenschmerzen lassen sich lindern bzw. sogar „wegzaubern“ – das Geheimmittel heißt BEWEGUNG. Aber kontrolliert, individuell und vor allem regelmäßig.

In diesem Workshop lernst du die theoretischen Hintergründe über das Zusammenspiel der tiefen Muskulatur, der Faszien und der Wirbelsäule kennen. In der Praxis geht es speziell um die Rumpfstabilität und die tiefe Rückenmuskulatur! Wir stärken den „inneren Kern“, um die Haltung zu verbessern und präventiv gegen Rückenschmerzen zu arbeiten!

Inhalte:

- Theorie: Grundlagen der segmentalen Stabilität – die Basis für eine gesunde Wirbelsäule
- Praxis: Stabilitätsübungen, Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Praxis: Übungen für die tiefe Rückenmuskulatur und fasziale Beckenbodenübungen

Das Wichtigste ist, dass du die Übungen auch alleine zu Hause korrekt durchführen kannst!



Wann? 22.04.2017, 09:00 bis ca. 12:00 Uhr

Wo? Graz

Kosten: € 70,--

Voraussetzung: keine – nur Spaß und Freude an der Bewegung, für jedes Alter geeignet!

Anmeldung: bis zum 16.04.2017 an: elke@woelfling.org oder unter 0699/172 77 981

Anmerkung: Dieser Workshop ist keine Trainerfortbildung. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Ich freue mich auf bewegte gemeinsame Stunden!



Elke Wölfling
Diplom Reha-Trainerin
Advanced Fascial Fitness-Trainerin