



BEI JOSHUA

Mission MOBILITY

Mehr Wohlbefinden mit beweglichkeitsorientiertem Ganzkörpertraining mit und ohne Geräte

WO FINDEST DU UNS?

Bismarckstraße 28,
56470 Bad Marienberg

- **Dienstags, 09.30 bis 10.15 Uhr**
(ab dem 16.01.2024)
- **Donnerstags, 18.30 bis 19.15 Uhr**
(ab dem 11.01.2024)
- **109€ für 8 Einheiten**



**PRÄVENTIONSKURS NACH §20
- HOLE DIR JE NACH KRANKEN-
KASSE BIS ZU 100% DER KURS-
KOSTEN WIEDER!**



JETZT ANMELDEN

info@physio-bad-marienberg.de
02661 3830/ 02661 9822023

Kurs **BESCHREIBUNG**

Lerne wie einfach es sein kann, im Alltag flexibel zu bleiben.

- Mobilisation, Reduzierung von Muskelverspannungen, Verbesserung der Koordination und Körperwahrnehmung
- Vermittlung der verschiedenen Formen zur Integration und Umsetzung in einen gesunden "beweglichen" Alltag
- funktionelle Übungen und Übungen im Dehnzirkel

Ziele:

- Erlernen der Wirkungsweise von Übungen zur Mobilisation und Dehnung der beteiligten/schmerzhaften Strukturen/Körperregionen
- Sensibilisierung der Bedeutung von Beweglichkeit im Alltag
- Erlernen von Grundübungen für das eigenverantwortliche Training
- Interaktiver Gruppenaustausch
- Nachhaltiges und eigenverantwortliches Training fördern