



„Stabilisationstraining für die Füße, Sprung- & Kniegelenke“ (Einsteiger & Fortgeschrittene)

CH
Gesundheitstraining

Zielgruppe: Für alle diejenigen, die Ihre sprung- und kniegelenksumgebende Muskulatur stärken wollen und Ihre Fußmuskulatur kräftigen möchten

Ort: Mainz-Weisenau

Leitung: Personal- & Fitness-Trainerin Carolin Hingst

Treffpunkt: LEX Laufexperten Mainz
Göttelmannstraße 13
55130 Mainz-Weisenau

Wann: Samstag 07.10.2017

Dauer: 75 min

Zeit: 16:30 – 17:45 Uhr (Level 1)
18:15 – 19:30 Uhr (Level 2)

Teilnehmer: mindestens 7 Teilnehmer/-innen
maximal 12 Teilnehmer/-innen

Inhalte:

- Fuß-Mobilisationsübungen
- Kräftigungs-Übungen für die Fußmuskulatur
- Stabilisations-Übungen für die Knie- & Sprunggelenke
- Propriozeptorische Übungen für die unteren Extremitäten

Kosten: 25,00 Euro inkl. 19% MwSt.

Anmeldung: per Mail an kontakt@carolin-hingst.de

Bezahlung: nach Workshop-Anmeldung in bar vor Ort

Sonstiges: Durch ein zielgerichtetes Stabilisationstraining für die Knie- & Sprunggelenke beugen Sie langwierigen Knieproblemen vor und stabilisieren Ihre unteren Extremitäten.



Stabilitätstraining auf destabilisierenden Untergründen (Wackelbrett oder weiche Untergründe) aktiviert die Steuerungsfunktionen des Gehirns und führt zu einer erhöhten Rekrutierungsfähigkeit des Muskels, d.h. mehr Muskelfasern werden angesprochen.

AIREX® softX[®] CE

LEX LAUFEXPERTEN
MAINZ