



# „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 14.10.2017

**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](mailto: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<sup>®</sup> CE

LEX LAUFEXPERTEN  
MAINZ