



Fotos: Privat

Stabilisationstraining für die Füße, Sprung- & Kniegelenke

Mit Personal- und Fitnesstrainerin Carolin Hingst

Samstag 20.04.2024 & Samstag 27.04.2024

16:30 - 17:45 Uhr (Level 1)

18:15 - 19:30 Uhr (Level 2)

16:30 - 17:45 Uhr (Level 1)

18:15 - 19:30 Uhr (Level 3)

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

LEITUNG: Personal- & Fitness-Trainerin Carolin Hingst

ORT: LEX -Laufexperten Mainz

TREFFPUNKT:

Göttelmannstraße 13, 55130 Mainz-Weisenau

DAUER: 75 min

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

INHALTE:

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

KOSTEN: 25 EUR inkl. 19% MwSt. pro Person pro Workshop-Teilnahme

BEZAHLUNG: nach Workshop-Anmeldung in bar vor Ort

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

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.

Level 1 = Bronze => Einsteiger

Level 2 = Silber => Geübte

Level 3 = Gold => Fortgeschrittene

LEX LAUFEXPERTEN 
MAINZ


Gesundheitstraining