



Fotos: Privat

Stabilisationstraining für die Füße, Sprung- & Kniegelenke

Mit Personal- und Fitnesstrainerin Carolin Hingst

Donnerstag 12.09.2019

17:45 - 19:00 Uhr (Level 1)

Level 1 = Einsteiger

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

LEITUNG: Personal- & Fitness-Trainerin Carolin Hingst

ORT: EHRL Sport & Orthopädie

TREFFPUNKT:

Brunnenstrasse 8, 65812 Bad Soden

DAUER: 75 min

TEILNEHMER: mindestens 10 Teilnehmer/-innen
maximal 20 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.

