



Fotos: Privat

# Stabilisationstraining für die Füße, Sprung- & Kniegelenke

Mit Personal- und Fitnesstrainerin Carolin Hingst

**Donnerstag 19.09.2019**

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](mailto: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.

