



Fotos: Privat

# Stabilisationstraining für die Füße, Sprung- & Kniegelenke

Mit Personal- und Fitnesstrainerin Carolin Hingst

**Samstag 12.10.2024 & Samstag 19.10.2024**

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](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.

Level 1 = Bronze => Einsteiger

Level 2 = Silber => Geübte

Level 3 = Gold => Fortgeschrittene

LEX LAUFEXPERTEN   
MAINZ

  
Gesundheitsstraining