

„Denken und Bewegen“ – Gleichgewichtsübungen

mit Uwe Philipp

Gemeinsam lernen wir Übungen zur Kraft- Mobilitäts- und Gleichgewichtsverbesserung. Wir fassen körperliche und geistige Beweglichkeit zu einem Ganzen zusammen.

Beispiele aus dem täglichen Leben dienen uns bei der Gleichgewichtschulung, Verbesserung der Reaktion, Stärkung der Auffangfähigkeit und auch beim Ablauf unserer Bewegungen. Kleine Übungen zu Merkfähigkeiten, Orientierung, Koordination etc. werden spielerisch mit Bewegungen kombiniert. Damit wahren wir die geistigen und körperlichen Fähigkeiten.

Die Atmosphäre in der Stunde ist locker und bietet somit die besten Möglichkeiten auf Erlebtes und Gelerntes wieder zugreifen zu können. Sie werden staunen, was alles durch verschiedenartiges Training möglich ist. Probieren Sie es aus.

Bringen Sie bitte ein Handtuch mit und ziehen Sie lockere Kleidung an.

Zeit: **Montag, 09.01.2012 bis 13.02.2012**, 6 Vormittage, 10:00-11:00 Uhr
Entgelt: 24,00 €

Zeit: **Montag, 27.02.2012 bis 02.04.2012**, 6 Vormittage, 10:00-11:00 Uhr
Entgelt: 24,00 €

Zeit: **Montag, 23.04.2012 bis 21.05.2012**, 5 Vormittage, 10:00-11:00 Uhr
Entgelt: 20,00 €

Zeit: **Montag, 17.09.2012 bis 15.10.2012**, 5 Vormittage, 10:00-11:00 Uhr
Entgelt: 20,00 €

Zeit: **Montag, 29.10.2012 bis 26.11.2012**, 5 Vormittage, 10:00-11:00 Uhr
Entgelt: 20,00 €

