

Es geht weiter ...

BeBalanced!

Balance- und Koordinationstraining für Jedermann!

Durch Balance-Training kann die Leistungsfähigkeit optimiert werden und muskuläre Imbalancen können positiv beeinflusst werden.

Balancetraining verbessert die Sensomotorik. Es wird also neben beteiligten Muskeln vor allem das Nervensystem „trainiert“. Eine Verbesserung der Leistungsfähigkeit ist dabei in jedem Alter möglich.

Es wird mit dem Balance-Pad trainiert: „*Trainieren wie auf einer Wolke!*“

- hautfreundlich und körperwarm
- weich und dämpfend
- Entspannung in der Bewegung
- Urlaub für die Füße



2. Kurs (8 x)

jeweils montags – 18.30-19.30 Uhr

24.10. – 12.12.2011

mit Thekla Dyck (Tel. 933477)

Kursgebühr für diesen Kurs 8,- € (für Vereinsmitglieder) bzw. 32,- € (für Nichtmitglieder).

Die Kurse finden im neuen Gymnastikraum im Sportjugendheim des Sportparks Breklum statt.

Weitere Informationen und Anmeldung direkt bei der Übungsleiterin!