

## **EINLADUNG**

### **GESUNDHEIT BEWEGUNG UND FITNESS**

**Veranstaltungs-Nr. 42 02 24**

---

#### **online: Neuronales Bewegungstraining**

*Für Kursleiter\*innen im Bereich Bewegung und Entspannung*

Wie kann es sein, dass nach einer einfachen Augenübung die Beweglichkeit in der Wirbelsäule deutlich besser als vorher ist oder nach dem Durchbewegen des Handgelenks das Stehen auf einem Bein auf einmal nicht mehr ganz so wackelig erscheint? In diesem Workshop werden erste theoretische Einblicke in das Thema gegeben. Im Anschluss wird in der Praxis an einigen ausgewählten Beispielen das Konzept selbst erprobt. Der ein oder andere AHA-Effekt ist garantiert. Die Ansätze des Neurotrainings lassen sich dann perspektivisch in Gruppen- oder Einzelsettings integrieren.

- Termin:** Donnerstag, 25. April 2024, 18 – 20 Uhr
- Ort:** online
- Referentin:** Sonja Hergert,  
Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin M.A.,  
Faszial Fitness Trainerin
- Kostenbeitrag:** ohne (15 € für externe Teilnehmer\*innen)
- Anmeldeschluss:** 14. April 2024