

EINLADUNG

GESUNDHEIT BEWEGUNG UND FITNESS

Veranstaltungs-Nr. 42 02 25

online: Neurozentriertes Training

*Für Kursleiter*innen im Bereich Bewegung und Entspannung*

Wie kann es sein, dass man nach einer einfachen Augenübung auf einmal beweglicher ist, oder nach dem Durchbewegen des Handgelenks ein besseres Gleichgewicht hat? Auch im Fitness- und Gesundheitssport hat das spannende Feld des Neuronalen Bewegungstrainings Einzug gehalten. In diesem Workshop bekommen Sie einen ersten theoretischen Einblick in das Thema. An einigen ausgewählten Beispielen wird das Konzept des Neurozentrierten Trainings in der Praxis getestet. Der ein oder andere AHA-Effekt ist garantiert.

- Termin:** Donnerstag, 6. März 2025, 18.30 – 20 Uhr
- Ort:** online
- Referent*in:** Sonja Hergert,
Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin M.A.,
Faszial Fitness Trainerin
- Kostenbeitrag:** ohne (25 € für externe Teilnehmer*innen)
- Anmeldeschluss:** 23. Februar 2025