Kurstitel:	**Beweglichkeit und Dehnen**
Zeit und Ort:	Montags von 10:30-11.30 Uhr im Gym Center des TSV Norf
Trainerin:	Ulrike Westermann
Start:	ab 01.08.2022

Inhalt:

Ziel dieses Kurses ist es, deinen Körper durch ein spezielles Dehn- und Kräftigungsprogramm zu mehr Flexibilität und Beweglichkeit zu verhelfen.
Neueste Erkenntnisse haben gezeigt, dass regelmäßiges Dehnen eine zu hohe Spannung von Muskulatur, Bändern oder Faszien auflöst. Dadurch können auch schon bestehende Schmerzen in verschiedenen Gelenken wie Schulter, Knie oder Hüfte gelindert werden. Kalkablagerungen in Gelenken oder Arthrose sind nicht unbedingt der Grund deiner Schmerzen, sondern die Engpässe in den Gelenken durch verkürzte Muskeln, Faszien und Bänder. Ich möchte dir helfen durch ein ganzheitliches Übungsprogramm deinen Körper besser kennenzulernen und dadurch achtsamer mit ihm umzugehen. Je mehr du die Übungen beherrschst, desto mehr kannst du diese auch zu Hause in dein tägliches Leben integrieren. 10 – 15 Minuten würden dafür schon reichen. Du wirst schnell merken, dass du bis ins hohe Alter beweglich bleibst – je öfter du die Übungen machst, desto schneller dankt es dir dein Körper im Alltag.

Ansprechpartner für Anmeldungen und weitere Informationen:

TSV Geschäftsstelle
Tel: 0 21 37 / 99 93 01
E-Mail: info@tsv-norf.de