

Kursangebot des TV Lautenbach „Schmerzfrei und beweglich“ sensomotorisches Training

Der Kurs ist für alle, die beweglicher werden wollen, Verspannungen oder Fehlhaltungen und daraus resultierende Schmerzen auflösen möchten.

Das Training ist eine Weiterentwicklung der bekannteren Feldenkrais Methode. Wir schulen die Bewegungs- und Körperwahrnehmung und vor allem das bewusste Loslassen von (An-)Spannungen. Durch einfache Übungen können wir die Wiederherstellung der vollen Beweglichkeit und Lebendigkeit der Muskulatur erreichen.

Alter und Fitnesszustand spielen absolut keine Rolle.

*Der Kurs findet an 5 Abenden statt und dauert jeweils 2 Stunden. Er startet am **Dienstag, 3. September 19.00 Uhr** im neuen Gymnastikraum des TV Lautenbach in der Abt-Wilhelm-Schule (Hauptstraße 72, gegenüber der Kirche). Mitzubringen sind bequeme Kleidung und evtl. ein Kopfkissen.*

Interesse geweckt?

Unkostenbeitrag für
TVL Mitglieder 40 €,
für Nichtmitglieder 60 €.

Anmeldung
Tel. 07802 7074261
oder E-Mail:
helmut.mueller6@gmx.net.