

Besser Laufen

Spezialseminar für Menschen, die viel auf ihren Beinen sind

- Ziel:** Menschen, die in ihrem Beruf ständig auf den Beinen sind leiden häufig unter erheblichen Beschwerden im Knie-, Hüft- und Rückenbereich.
Darum wird in dem Seminar gezielt auf die Bewegungsabläufe dieser Berufsgruppen eingegangen.
Sie erlernen funktionale körpergerechte Bewegungsabläufe und erfahren damit, wie Sie zukünftig besser laufen: weiter, schneller, schonender, mit weniger Aufwand und ganz ohne Beschwerden.
Dadurch, dass Sie Ihre Gelenk- und Skelettstruktur besser nutzen, tun Sie aktiv etwas dafür, Ihren Beruf weiterhin beschwerdefrei ausüben zu können.
- Inhalt:** Gewohnte Bewegungsabläufe werden nicht nur kurzfristig geändert, sondern Sie lernen, Ihren ganzen Körper zum Laufen zu gebrauchen nicht nur Beine und Füße.
- Zielgruppe:** Interessierte, die täglich weite Wege zurücklegen
- Referent:** Ralf Ziegler, Kommunikationstrainer, FELDENKRAIS®-Pädagoge
- Dauer:** Grundseminar 2 Tage
Auffrischungsseminare (alle 6-12 Monate) 1 Tag
- Hinweis des Veranstalters:** Bitte Wohlfühl-Kleidung, eine Decke, warme Strümpfe und Ihre Laufschuhe mitbringen.
- Ihr Nutzen** Sie wirken den negativen Folgen der körperlichen Belastung entgegen.
Durch den bewussten Einsatz der Wirbelsäule in ihrer Gesamtheit und durch eine verbesserte Nutzung der Gelenk- und Skelettstruktur gelingt es Ihnen, die Ausübung des Berufes für lange Zeit zu sichern.
Ihre Konzentration, Aufmerksamkeit und Koordination bei den zu erfüllenden Aufgaben werden Sie verbessern.