

"Aktive Pause"

Ziel ist es die Problembereiche Rücken- und Nackenmuskulatur gezielt zu trainieren und unter professioneller Anleitung Übungen durchzuführen, welche den einseitigen Arbeitsbelastungen entgegenwirken. Der Spaß beim Training soll dabei auch nicht zu kurz kommen.

Inhalte

- gezielte Übungen zum Bereich Nacken und Rücken
- kleine Sitz-und Rückenschule
- Mobilisation der Brustwirbelsäule
- Koordinationstraining
- Schnell-Entspannung mit progressiver Muskelrelaxation (PMR)

Angebot

Kursangebot:
z.B. 8 * 1Stunde (z.B. Gesundheitstag) oder
10 Einheiten (30 Minuten pro Einheit)
max. 15 Teilnehmer pro Einheit

Dozent

Arne Lashlee
Sportlehrer, Sport- und Bewegungstherapeut
Rehasportlehrer

Einsatzgebiet:
50 km Umkreis von Oldenburg

Organisation

Gruppenangebot auf Stühlen und Matten

