

Muskellängentraining trifft Yoga Workshop

Muskellängentraining erobert gerade den Fitnessmarkt und ist in aller Munde!

Noch nie gehört?

Das können Sie beim Workshop des Kneipp-Vereins Spiesen e.V. am 20.04.24 ändern.

Bringen Sie Ihre Muskulatur auf Länge und erleben Sie die Alternative zu klassischen Krafttraining. Sie erfahren, was Muskellängentraining ist und lernen die positiven Auswirkungen auf den gesamten Körper kennen.

Sie lernen durch gezielte Übungen den Verkürzungen entgegenwirken, die durch unsere alltäglichen Gegebenheiten, z. B. das lange Sitzen am Schreibtisch entstehen.



Denn mal ganz ehrlich: Wie fühlt sich Ihre Muskulatur an, nachdem Sie mehrere Stunden in einer Sitzposition verharret haben?

Wie viel Beachtung schenken Sie im Alltag Ihren Füßen? Unsere Füße haben eine tragende und stabilisierende Funktion auf den gesamten Körper, sie sind der Beginn der Muskelketten, die unseren Körper durchziehen.

Lernen Sie in diesem Workshop wie wichtig eine gestärkte Fußmuskulatur für die muskuläre Funktion unseres Körpers ist.

Im Anschluss an die Einführung ins Muskellängentraining und einer Übungsauswahl findet eine Yogastunde mit klassischen Yogahaltungen in Kombination mit Muskellängentraining statt. So lernen Sie den direkten Transfer in die Praxis und wie Sie Muskellängentraining in Ihrer Yoga-Praxis mit einsetzen können.



Workshop

Wann:

Samstag 20.04.2024
von 15 bis 16.30 Uhr

Ein fortlaufender Kurs ist geplant.

Wo:

Räumlichkeiten Hauptstr. 261
66583 Spiesen

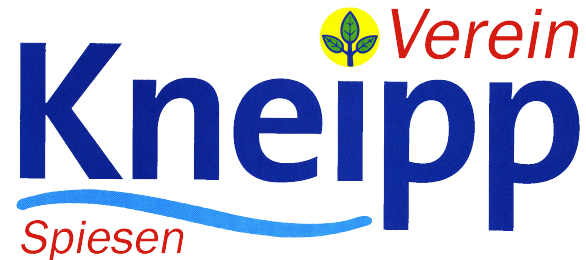
Kosten:

Mitglieder: 7,50 Euro
Nichtmitglieder: 15 Euro

Mitzubringen:

- Matte
- bequeme Kleidung

Übungsleiterin: Sarah Bayer
Physiotherapeutin
Yogalehrerin



Weitere Auskünfte und Anmeldung:

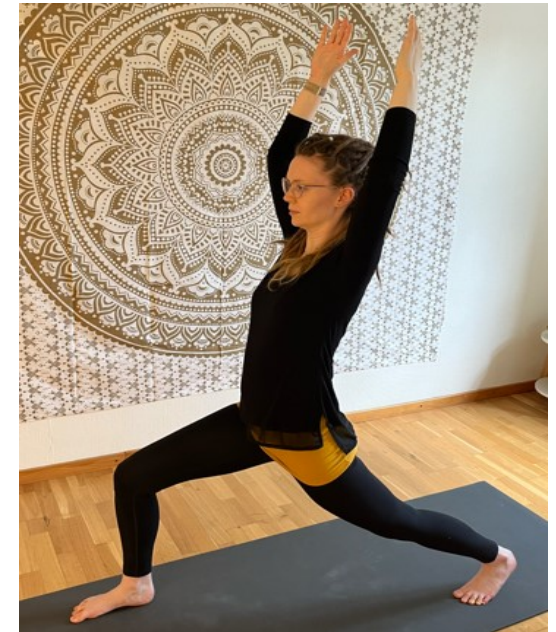
Kneipp-Verein Spiesen e. V.

Ute Born-Hort
Tel. 0 68 21 - 91 45 900

anmeldung@kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich.

Yoga trifft Muskellängentraining



**Workshop
Samstag
20.04.2024
15 bis 16.30 Uhr**