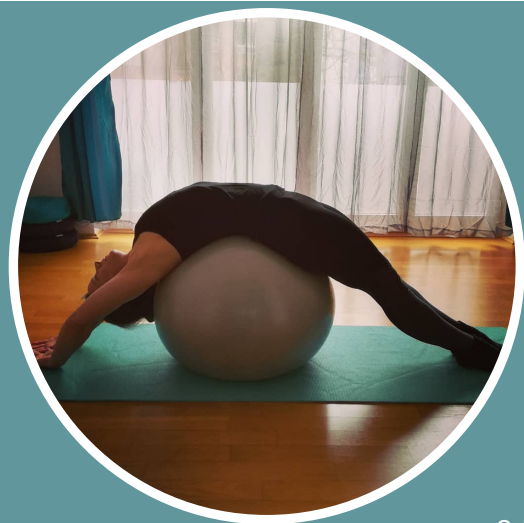




ladenatelier federleicht

Pilates-Yoga-Rückengesundheit



## MOBILITY - BEWEGLICHKEIT & DEHNUNG 60 MIN

im ladenatelier federleicht - Schützengasse 14 - 01067 Dresden

Anmeldung zum Kurs:

e-mail: [annika@back-in-balance.fitness](mailto:annika@back-in-balance.fitness) oder [annika@atelier-federleicht.info](mailto:annika@atelier-federleicht.info)

### **Was ist Mobility - Beweglichkeit und Dehnung**

Mobility-Training spricht ganzheitlich alle Bereiche an, deren Beweglichkeit eingeschränkt sein kann. Durch dynamische Mobilisierungs- und passive Dehnübungen kann spürbar die Beweglichkeit von Gelenken, Muskeln, Sehnen und Bändern verbessert werden. Muskeln werden entspannt und Schmerzen reduziert

### **Für wen ist Mobility - Beweglichkeit und Dehnung**

Durch Arbeit, andere Sportarten, Überanstrengung oder Unterforderung der Muskulatur kann es bei fast jedem zu Beschwerden kommen - der Kurs ist für alle geeignet, die sich mehr Bewegung und Beweglichkeit in ihrem Alltag wünschen.

### **Was erwartest dich in diesem Kurs**

In meinen Kursen kombiniere ich dynamische Mobilisierungsübungen mit passiven Dehnübungen aus dem Yoga. Es werden die sensomotorische Wahrnehmung und das Gleichgewicht gefördert, außerdem kommen die eine oder andere Kräftigungsübung vor.

### **Was wird benötigt und was ist zu beachten**

Du brauchst bequeme Trainingskleidung, die weder rutscht, noch zwickt oder dich einengt. Strümpfe sind aus hygienischen Gründen bei uns obligatorisch, wenn du magst, bring deine eigene Matte mit. Auf jeden Fall aber ein mattengroßes Handtuch. Alles andere ist vor Ort. Die letzte Mahlzeit sollte wenigstens 30 min vor deinem Training erfolgt sein.

### **Mikrogruppenunterricht und Personal Training**

Ich unterrichte in Mikrogruppen mit maximal 4 Teilnehmern. Deine individuellen Bedürfnisse und Voraussetzungen sind mir wichtig, denn ich möchte dich gezielt und intensiv begleiten, auch korrigieren können, damit deine Gelenke gesund bleiben und du mit neuer Leichtigkeit nach Hause gehen kannst. Kombiniere dieses Training mit einem Kräftigungstraining, z.B. *Rückenfit*, *Seniorfit* oder *Floor Barre meets Pilates*.

Ich freue mich auf dich. Deine Annika