

*** Workshop ***

zum Thema:

„Gesunde Knie - ein Leben lang“



am Donnerstag, den 30.11.2023

von 19:00 Uhr – 20:30 Uhr

wo Gymnastikhalle

TSV Ebergötzen
Göttinger Str. 1a

Zum Inhalt: Wie funktionieren unsere Knie, wie sind sie anatomisch aufgebaut (wird erklärt anhand von Knochenmodellen), welche Besonderheiten hat das größte Gelenk im menschlichen Körper? Welche Fehler sollten Sie unbedingt vermeiden bei Knieschmerzen. Was brauchen unsere Knie jeden Tag?

Übungsblätter für zuhause werden verteilt.

Durch gezieltes Berühren, Spüren und Imaginieren nehmen Sie ihren Körper besser wahr und bewegen sich sofort erfahrbar harmonischer.

Wir versuchen mit Verkörperungen unsere Bewegungen in den Knien zu optimieren.
Denn:

Verkörpern der Funktion – verbessert die Funktion!

Der Workshop wird gehalten von Silke Michel, Fach-ÜL Gesundheitssport sowie Bewegungspädagogin nach der Franklin Methode.

Die Kosten für den 90-minütigen Workshop betragen für Mitglieder 10,- Euro / für Nichtmitglieder 15,- Euro.

Anmeldungen bitte über sportbina@googlemail.com oder tsv-eburgoetzen@t-online.de
Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.

Eine Teilnehmerliste wird erstellt.