

MOBIL DURCH ACHT- SAMES GEHEN

In dem Kurs wird auf schöne Haltung und ein geschmeidiges Gangbild mit physiologisch richtiger Fuß-, Knie- und Hüftarbeit geachtet. Anhand von Partnerübungen und Elementen des Tango Argentino werden wir uns dem anatomisch 'korrekten' Gehen annähern. 'Korrekt' in diesem Sinne heißt, dass wir lernen, unsere Gelenke so zu gebrauchen, wie sie tatsächlich gebaut sind (nROM, = natural range of movement).

Ein weiterer Schwerpunkt zielt auf Zentrierung und rotative Mobilisierung der Wirbelsäule ab. So beugen wir Schmerzen vor und lindern Rückenprobleme.

Datum: Sonntag, 15. September 2019
Uhrzeit: 15 - 17 Uhr
Ort: Holbornsches Haus, Rote Straße 34
Referent: Dr. Michael Groß, Dipl.-Biologe,
Tango-Lehrer, Ganganalytiker

Der Kurs eignet sich für jedes Alter. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Eine paarweise Anmeldung ist von Vorteil. Bitte dicke Wollsocken mitbringen sowie bequeme Wechselschuhe, die gut drehen.

Der Eintritt ist frei, um Anmeldung wird gebeten.