

## EINLADUNG

### GESUNDHEIT BEWEGUNG UND FITNESS

Veranstaltungs-Nr. 42 03 22

---

#### **online: Mobility Moves: Ein zeitgemäßes Beweglichkeitstraining**

*Für Kursleiter\*innen im Bereich Bewegung und Entspannung*

Mobility Training ist in aller Munde. Aber was genau verbirgt sich hinter diesem Begriff? Nach einer kurzen theoretischen Einführung erleben wir gemeinsam einige Mobility Übungen für ausgewählte Gelenke. Langsame, aktive und konzentrierte Bewegungen sowie harmonische Bewegungsflows bilden den Kern des Workshops – Einflüsse aus dem Faszientraining, bestimmte Atemmuster sowie ein Ausblick auf das neuronale Bewegungstraining runden diesen ab.

- Termin:** Mittwoch, 2. Februar 2022, 18.30 - 20 Uhr
- Ort:** online
- Referentin:** Sonja Hergert,  
Physiotherapeutin, Sportwissenschaftlerin M.A.,  
Faszial Fitness Trainerin
- Kostenbeitrag:** ohne (15 € für externe Teilnehmer\*innen)
- Anmeldeschluss:** 30. Januar 2022