

## **„Flexibel Training“ beweglichkeitsorientierte Kräftigung**



Kurseinheiten (Stundenbilder): 8 x 60 Minuten

- Stundenthema 1: Verbesserung der Beweglichkeit
- Stundenthema 2: Myofasciales Training
- Stundenthema 3: Balancetraining
- Stundenthema 4: Sturzprophylaxe durch Beweglichkeitstraining
- Stundenthema 5: Rückentraining
- Stundenthema 6: Rumpfstabilisation
- Stundenthema 7: Ganzkörperfitness
- Stundenthema 8: Trainingsgestaltung