

Kursbeginn: Dienstag, 07. April 2015

Wahrnehmen und Bewegen
den Körper neu entdecken

Einschränkungen in der Bewegungsfähigkeit lassen sich durch körperliche Übungen verringern und gezielt einüben. Die Körperwahrnehmung – das Erfahren und das Erfühlen des eigenen Körpers – wird deutlich verbessert. Ziel der leichten Gymnastik-, Gleichgewichts- und Wahrnehmungsübungen ist es, den gesamten Tagesablauf zu erleichtern und somit an Lebensqualität zu gewinnen.

Die Übungen erfolgen im Sitzen, Liegen und Stehen.

Teilnehmer: max. 8 Teilnehmer

Dauer: 60 Minuten wöchentlich

Kursdatum: Dienstag von 09.30 Uhr bis 10.30 Uhr

Mitbringen: Stoppersocken und Bodenmatte oder Handtuch

Veranstaltungsort: Doktorsburg, Rathenaustraße 63, 51373 Leverkusen



Um telefonische Anmeldung wird gebeten in der Doktorsburg oder bei mir.