

Basenfastenwoche

Gesunder und Starker Rücken



Tägliches Bewegungsprogramm

- Grundlagen starker Rücken
- Funktionelle Bewegungsanalyse des Rumpfes
- Körperwahrnehmung und Körpererfahrung
- Sturzprophylaxe
- Verbesserung der Rumpfbeweglichkeit
- Kraft- und Ausdauertraining
- Verbesserung der Kraftfähigkeit des Rumpfes auf stabiler und instabiler Unterlage
- Erhebung der Rumpfkraft
- Progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Atemschulung
-

Informative Vorträge

- Verhältnis- und Verhaltensprävention
- Säure- Basenhaushalt
- Ernährungstipps für den Alltag
- Entspannungstechniken
-

mit Christine Rab

Ärztlich geprüfte Fastenleiterin,
Dipl. Wirbelsäulentrainerin, Dipl. Entspannungstrainerin,
Dipl. Ernährungstrainerin, Dipl. Seniorentainerin