

<b>Name der Gruppe</b>	<b>Feldenkrais (Kurs)</b>
Wann	Dienstag
Uhrzeit	17.30 Uhr
Ort	DGH Hausen
Trainerin	Heidrun Röhrig
Zielgruppe	Frauen und Männer
Trainingsziele	den Körper besser koordinieren und wahrnehmen
Gruppenbeschreibung	<p>Feldenkrais ist eine Bewegungsmethode in der die Körperwahrnehmung geschult wird. Unter anderem lernt man Gewohnheiten wahrzunehmen und evtl. zu verändern. Vielleicht ziehen Sie z.B. öfter die Schultern hoch oder beißen die Zähne zusammen, ohne dass es ihnen bewusst wird.</p> <p>Die Bewegungen, die in der Feldenkrais-Gruppe ausprobiert werden, geben dem Nervensystem die Gelegenheit, auf feine Unterschiede zu reagieren und Alternativen für Bewegungen zu finden. Ziel ist nicht, eine vorab als „richtig“ definierte Bewegung nachzuahmen, sondern Möglichkeiten zu entwickeln, um Lösungen für freiere Bewegungen zu finden.</p> <p>Was können Sie von der Feldenkrais-Methode erwarten?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verbesserung der Beweglichkeit</li> <li>- größere Leichtigkeit der Bewegungsausführung</li> <li>- Abbau von Stress und Verspannungen</li> </ul>

Eine Anmeldung zum Kurs ist immer erforderlich.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann erkundigen Sie sich bei dem Abteilungsvorstand der Gymnastikabteilung der SG Hausen ([gymnastik@sghausen.de](mailto:gymnastik@sghausen.de)), wann wieder ein neuer Kurs beginnt.