

Stärkung, Stabilisierung und Balance-Training Fortsetzung

In diesem Workshop lernen Sie, ihre **Körperstabilität zu verbessern**, was zu einem verringertem Verletzungsrisiko und einer besseren Körperhaltung führt. Die Übungen, die Sie hier lernen, kräftigen gezielt die wichtigsten Muskeln, die wir im Alltag benötigen. Ebenso wird die **Koordination, das Gleichgewicht und die Ganzkörperstabilität** gefördert. Die meisten Übungen sind Halteübungen, ohne Bewegungen (isometrische Übungen) oder Gewichte, die die Muskeln in einer festen Position anspannen.

Balance-Training kann ebenso die **kognitiven Fähigkeiten** verbessern. Dieses Training ist eine hervorragende Methode, um kognitive Funktionen wie **Gedächtnis, Konzentration und Reaktionsfähigkeit zu verbessern**, da es die **Kommunikation zwischen Körper und Gehirn** stärkt. Diese Übungen fordern das Gehirn, neurologische Netzwerke zu aktivieren und die Koordination zu schulen, was auch laut Studien sogar die Hirnleistung bei „älteren“ Erwachsenen steigern kann.

Termine:	Donnerstag 26. März, 23. April und 07. Mai
Uhrzeit:	20:05 Uhr – 20.55 Uhr
Ort:	Wartbergschule Heilbronn (Stielerstraße 20, 74076 Heilbronn)
Preis:	auf Anfrage
Bitte mitbringen:	Sportkleidung, ein Paar Anti-Rutsch Socken, Getränk und eventuell ein Handtuch

Nähere Infos und auch **Anmeldung** unter ***tsc-royal-heilbronn@arcor.de***