



# Workshop Gelenke

Bewegungseinschränkungen und Dysbalancen im Bewegungsapparat aufdecken und mit passenden Übungen wieder in Balance bringen

Sie beschäftigen sich mit dem Thema Gelenke und Beweglichkeit. Wir führen mit Ihnen Tests zur Messung Ihrer Beweglichkeit durch. Ihre Ergebnisse vergleichen wir mit statistischen Werten. Sie lernen passenden Übungen, die Ihnen helfen, Ihre Beweglichkeitseinschränkungen auszugleichen.



**KörperManagement®**  
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Bewegungseinschränkungen jeglicher Art können zu Beschwerden und Minderung Ihrer Lebensqualität führen. Deshalb gilt es, sich frühzeitig mit dem Thema auseinander zu setzen. Vorbeugen ist besser als heilen.

Sie erfahren in unserem Workshop Gelenke Ihre Stärken und Schwächen im Bewegungsapparat. Unter Anleitung messen Sie die Beweglichkeit der wichtigsten Gelenke. Dabei wird Ihnen bewusst, welche Gelenk- und Muskelfunktionen bei Ihnen besser, schwächer oder durchschnittlich im Vergleich zu gleichaltrigen Frauen oder Männern ausgebildet sind.

Sie lernen Übungen, um Ihre Beweglichkeit zu erhalten und persönliche Beweglichkeitsdefizite auszugleichen. Ein Handout unterstützt Sie beim Training zu Hause.

Ort: Offline in Präsenz

Ausstattung:

- Handout
- Matte wird von KörperManagement gestellt
- Lockere Sportbekleidung

Zeit: Ca. 60 min

Teilnehmendenzahl:

- Je nach Größe des Raumes
- Max. 12 Personen, um sich intensiv mit dem Thema beschäftigen zu können

**KörperManagement® KG**

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

[www.koerpermanagement.com](http://www.koerpermanagement.com) • [info@koerpermanagement.com](mailto:info@koerpermanagement.com)