

Stephanie Selten

PHYSIOTHERAPIE & BEWEGUNG

ÜBER MICH

KURSE

AKTUELL

LINKS

KONTAKT

# SCHÖNE KURSE. KLEIN, FEIN UND INDIVIDUELL.

## ▼ Wirbelsäulen Gymnastik und Körperarbeit

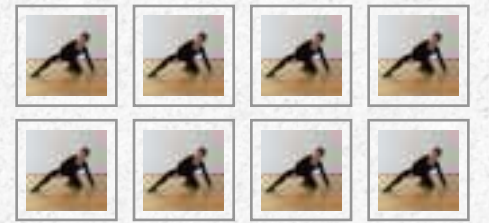
Die Wirbelsäule und ihre umgebende Muskulatur als sensibles Barometer unseres Selbst. Wie fühlt sich die aufrechte Körperhaltung an? Lastet mir der Alltag auf den Schultern? Im Mittelpunkt des Kurses steht die Individualität. Individualität bezüglich der Rücken- und Schmerzproblematik, der Gestaltung des Alltags und den zu findenden Kompensationsmöglichkeiten.

Übungen zur Körperwahrnehmung, Mobilisation der Gelenke, Stabilisation der tiefen Muskulatur, Kräftigung und Dehnung der großen und kleinen Muskelgruppen verbessern das Wohlbefinden und schulen ein gesundes Bewegungsverhalten.

Ziel des Kurses ist es, das erlernte Bewegungsrepertoire einzusetzen um Schmerzen zu reduzieren oder vorzubeugen.

- **Body Balance Pilates**
- **Kreativer Kindertanz**
- **Kinderrückenschule**
- **Bewegung im Freien für Mütter mit Kindern im Kinderwagen**

BEWEGENDE EINDRÜCKE



AKTUELLE TERMINE

Neuer Kursbeginn  
ab September 2012!

- Wirbelsäulengymnastik
- Pilates
- Körpertraining und Tanz

IMMER UP TO DATE



Facebook

f Gefällt mir

3 Tsd.

Zeile 1  
Font: Neou Bold  
Font Size: 48 pt  
Font Colour: 005A82

Zeile 2  
Font: Neou Bold  
Font Size: 25 pt  
Font Colour: 005A82