

BEWEGUNG BEWEGT

Mo 19.15-20.15 | FKK FLACHBAU KELLER*AIM-TURNSAAL

Mit Bewegung Leichtigkeit in den Körper bringen. Einfache kurze Übungen, die das Zusammenspiel von Körper und Gehirn verbessern, bringen mehr Beweglichkeit, Stabilität, und Koordination.

Ein guter Ausgleich zu Alltagsbelastungen. Lass dich von einer variationsreichen Übungsstunde überraschen von einem spontanen Zuwachs an Mobilität, dadurch mehr körperlichen Möglichkeiten und weniger Stress im Bewegungssystem.

In der Kleingruppe, und doch bestmöglich individuell angepasst, werden akute und nachhaltige Wirkungen angestrebt.

JÜRGEN SOUTSCHEK

Ehemaliger Leistungsschwimmer, seit 15 Jahren Aikido und Jiu-Jitsu Kampfkunstausbildung, langjährige Praxis Atem- und Entspannungsübungen, sowie Meditation.

Studium Biologie Universität Tübingen. Diplom und Promotion im Bereich Neurobiologie, Entwicklung und Plastizität des Gehirns und Nervensystems am Max-Planck-Institut für Entwicklungsbiologie.

Aus- und Weiterbildung zum Master Fitness Trainer, Power Gelenk Coach, Power Rücken Coach (Dr. Gottlob Institut), Trainer Schlingentraining (TRX), Certified Kettlebell Trainer (Level I + II, Perform Better Europe).



Bewegung wirkt. Du kannst mehr als Du kannst. Vor allem wenn Du Dein Gehirn glücklich machst. Und das geht oft sehr schnell und nachhaltig mit einfachen Übungen, die das Zusammenspiel von Körper und Gehirn verbessern.