

„Gesunde Gelenke “

Sind wir jung, funktioniert unser Körper und all seine Bauteile meist fehlerfrei. Doch im Alter sieht es anders aus. Vieles das über die Jahre falsch oder zu wenig genutzt wurde, verkümmert oder hat sich abgenützt. Dazu gehören auch unsere Gelenke.

Solange sie gesund sind, können wir uns schmerzfrei bewegen. Doch läßt ihre Funktionalität nach, hat das massiven Einfluss auf unser Bewegungsverhalten. Wir setzen Ausgleichsbewegungen ein, wodurch das ganze „Gestell “ beginnt, sich zu verziehen.

Ziel dieser Veranstaltung ist es, die Teilnehmer mit Wissen und Tools auszustatten, die es ihnen ermöglichen, diesen Veränderungsprozessen entgegenzuwirken, sie aufzuhalten oder sogar aufzulösen.

Als Tagesseminar buchbar!

Weitere Informationen zu diesem Tagesseminar erhalten Sie unter:

info@hpsteiner.at oder per Telefon unter: +43 676/612 95 62