

Wirtschaftsjunioren Freiburg

Datum: am 04.10.2019 um 18:00

Titel: Vortrag und Workshop zu Biokinematik

Liebe Wirtschaftsjunioren,

Lieber Freundeskreis,

Liebe Interessenten,

wir laden Sie recht herzlich ein zum Vortrag und Workshop der Biokinematik.

Wolfgang Packi, Leiter der Klinik für Biokinematik erläutert was Schmerz ist, wie er entsteht und wie man ihn anhand praktischen Übungen mildern und bekämpfen kann.

Nach einer Fragerunde und anschließender Pause lernen Sie in einem Workshop

Tricks und Übungen, um Ihren Körper fit und beweglich zu halten.

Workshop:

• Sensibilisierung für die funktionellen Zusammenhänge im menschlichen Körper

• Fußgesundheit für einen gesunden Körper

Übung "Skispringer"

Übung "Raupengang"

• Computernacken " Wie der Hals ins Gleichgewicht geführt wird

Übung "aufrechter Kopf"

• Den Körper mit der Kardinalsübung vom Scheitel bis zur Sohle ausgleichen

Übung "Reklination im Stehen "

Über Ihre Teilnahme freuen wir uns sehr.

Mit freundlichen Grüßen

Ressort Bildung

---