



WMTV SOLINGEN

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97

Rehasport Neurologie

Fit durch den Alltag



In dieser Rehasunde lernen die Teilnehmer Bewegungen bewusst und mit Achtsamkeit auszuführen, mit dem Ziel, den Körper zu schulen. Eine Vielzahl verschiedener Lektionen für Gelenke und Muskelgruppen helfen, eingefahrene Bewegungsmuster, die die Mobilität blockieren, durch neue bewusst ausgeführte Bewegungsabläufe zu ersetzen. Im Alltag bedeutet dies: weniger Verspannungen und Schmerzen, verbesserte Beweglichkeit und Förderung der Körperwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit. Die Stunde beinhaltet auch eine sanfte Gymnastik auf der Matte.

Start:

**ab Donnerstag 03. Mai 2018
13.00 – 14.00 Uhr**



Ort: WMTV Turnhalle

Kosten: Mit ärztlicher Verordnung - kostenlos
Ohne Verordnung:
für Mitglieder 5,00 € / Zusatzbeitrag im Monat

Leitung: Barbara Köchling

Bitte mitbringen:

2 (zwei) große Badetücher, dicke Socken und etwas zu trinken.