Dirk Lösel
FIT IM ROLLSTUHL

Unsere Onlineangebote

Rumpfkraft und Koordination – Der Rumpf als Basis, um die Bewegung stattfindet

Der Körpermitte, die Schnittstelle, wo sich Ober-und Unterkörper miteinander verbinden, sollte in Therapie und Training viel Aufmerksamkeit geschenkt werden. Denn je stabiler die Körpermitte bzw. der Rumpf ist, desto mehr Kraft können Ober- und Unterkörper entfalten. Das funktioniert aber nur, wenn wir in der Lage sind die Muskulatur rund um den Rumpf gezielt anzusteuern. Hierbei kommen unter anderem auch Übungen der Neuroathletik zum Einsatz.

Wie vielfältig ein Rumpfkrafttraining aussehen kann und was hilft, die Ansteuerung der Muskulatur zu verbessern, wollen wir euch in der Onlineveranstaltung Kraft und Koordination zeigen.

Dirk Lösel | Fit im Rollstuhl +491726753520 info@dirk-loesel.de
www.fitimrollstuhl.de