

Neuro Athletic Training (NAT) - Beweglich und schmerzfrei



6. Februar 2024



9:00 - 16:30 Uhr



Tagungszentrum Löhe23
Wilhelm-Löhe-Str. 23
91564 Neuendettelsau



Heike Steurenthaler



09874/8-2672
monika.naass@diakoneo.de



95,00 € Intern
105,00 € Extern



Bei Absagen ab 14 Tage vor Beginn berechnen
wir 100 % der Teilnahmegebühren



Tagesverpflegung



8 Unterrichtseinheiten

Neuro Athletic Training (NAT) ist ein revolutionärer Ansatz zur Optimierung der eigenen Leistungsfähigkeit. Das Training unterstützt uns im Alltag Bewegungen zu verbessern und Schmerzen zu lindern. Es basiert auf neuronalen Prinzipien und betrachtet die Steuerung der Bewegung aus der Perspektive des zentralen Nervensystems (Gehirn und Rückenmark). In diesem Praxisworkshop erfahren Sie, was neurozentriertes Training ist und wie man das Training effektiv gestalten und nutzen kann. Sie erhalten Impulse, wie unser Gehirn funktioniert und welche Impulse unser Körper benötigt, um Bewegung besser auszuführen. Freuen Sie sich auf tolle "AHA" Effekte.

INHALTE:

- Was ist neurozentriertes Training
- Welche Hirnareale steuern welche Bewegung?
- Was sind die bewegungssteuernden Systeme?
- Test und Übungen zur Verbesserung der Bewegung

HINWEIS:

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Isomatte mit.

ANMELDUNG
www.dialogakademie.de



*weil wir das
Leben lieben.*