



NEU: Feldenkrais® - Kurs Jetzt anmelden zur Schnupperstunde

Für wen ist der Feldenkrais® - Kurs geeignet?

Für Frauen und Männer jeden Alters, auch bei Bewegungseinschränkungen

Für alle Erwachsenen bis ins hohe Alter, die z. B. keinen typischen „Fitness“- Kurs besuchen wollen

Für jeden, der zusätzlich zu anderen Sportarten oder Kursen mehr über seine Bewegungsmuster lernen und wohltuende Gymnastik machen möchte

Wie funktioniert Feldenkrais® ?

Feldenkrais® ist kein sportliches Training, bei dem du deinen Körper strapazieren oder verbiegen musst. Vielmehr geht es darum, durch Wahrnehmungsübungen den eigenen Körper besser kennenzulernen und zu erkennen, wie Muskeln und Gelenke zusammenspielen. Wichtig ist dabei immer das Nachspüren nach einer Übung. Fühlen sich rechte und linke Körperhälfte gleich an? Hat die Übung etwas verändert? So schulst du deine Selbstwahrnehmung und merkst, wo möglicherweise ein Ungleichgewicht herrscht oder Probleme angesiedelt sind.

Die Bewegungen finden auf der Gymnastikmatte statt.

Wann und wo findet der Feldenkrais® - Kurs statt?

Der Kurs startet ab 5 Teilnehmern und findet entweder jeden Donnerstag, 10:00-11:00 Uhr oder am Freitag, 16:30-17:30 Uhr im Studio statt; Beginn ab sofort, Einstieg jederzeit möglich.

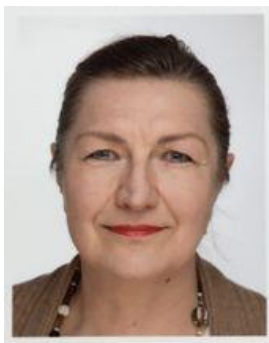
Wo kann ich mich anmelden oder weitere Infos bekommen?

Beim Geschäftsstellenteam unter info@tv-stammheim.de oder Tel. 0711 / 804589

Kann ich unverbindlich und kostenlos schnuppern?

Sehr gerne nach vorheriger Anmeldung unter info@tv-stammheim.de oder Tel. 0711 / 804589

Wer leitet den Kurs?



Zeljka Crnogaj ist eine bewegungsbegeisterte Person und hat die Methode Feldenkrais® vor ca. 15 Jahren kennen und lieben gelernt. Sie hat ihre Ausbildung zur Feldenkrais® -Lehrerin in 2017 abgeschlossen und seither viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer unterrichtet und zu einem neuen Bewegungsbewusstsein geführt.

Zeljka und der TV freuen sich darauf, den neuen Gesundheitskurs Feldenkrais® ab sofort in Stammheim anbieten zu können.

Eine Mitgliedschaft im TV Stammheim ist nicht nötig.

Weitere Infos zur Methode Feldenkrais® und zu seinem Erfinder Moshe Feldenkrais findest du im Internet unter www.Feldenkrais.de