

Gymnastik-Mobility

Albrecht Uhlig

Universitätssportzentrum

Büroarbeit und der moderne Lebensstil können teilweise zum Verlust unserer natürlichen Bewegungsfähigkeit führen. Was jedes Kind lernt (krabbeln, rollen, laufen und rennen) können Erwachsene oft nicht mehr. Folgen können Rückenschmerzen, Bewegungseinschränkungen, Verletzungen und damit weniger Lebensqualität sein.

In unseren Mobility-Kursen arbeiten wir daran, diese natürlichen Bewegungen wiederzuerlangen. Der Schnupperkurs zum 9. „Tag der Gesundheit“ soll einen kurzen Einblick in die Mobility-Kurse sowie Anregungen für die eigene Umsetzung im Alltag geben.