

Kurstage für Kurs 261205019 (Wave-Balance Moves für Erwachsene)

Mit der Wave-Balance-Methode eröffnet sich Ihnen ein neuartiger Zugang zum Bewegen und Trainieren, der die Prinzipien von Wellenbewegungen nutzt. So wie sich Wellen („Waves“) mühelos durch das Meer ausbreiten, lässt sich auch Ihr Faszienetz mit elastischer Energie in Bewegung bringen. Durch das Üben mithilfe von Führungspunkten lernen Sie, die Bewegungsabläufe mit Leichtigkeit und Effizienz auszuführen. Das gesamte Faszienetz wird aktiviert, seine Vitalität und Elastizität werden unterstützt. Ein sanftes Warm-up bereitet Ihren Körper optimal auf die Wave-Balance-Moves vor. Die Übungen finden überwiegend im Sitzen statt. Mit der Wave-Balance-Moves-Methode entdecken Sie neue Qualitäten in Ihrem Körper, und Ihre Bewegungen gewinnen an Lebendigkeit, Freude und Fluss. Die Wave-Balance-Moves eignen sich als Basic-Training für alle Sport- und Bewegungsarten sowie zur Förderung von Beweglichkeit und Gesundheit.

Datum	Uhrzeit	Ort
09.05.2026	10:30 - 14:30 Uhr	Offenburg VHS 113 Bewegung