



**Ab Januar 2024 im Blankeneser MTV**

Unsere neue Trainerin:

**Elisabeth Kleine**

Geb. am: 11. Juli 1965

Lizenzierte Übungsleiterin DOSB B  
Sport in der Rehabilitation – Profil: Orthopädie  
DTB- Kursleiterin Sturzprophylaxe  
Atemtherapeutin

## **Bewegung und Entspannung**

### **Ganzheitliches Bewegungstraining und Entspannung**

Den Körper umfassend trainieren! Sinnvolle und effektive Übungen, die die Arm- und Beinkraft, die Rumpfmuskulatur, aber auch das Gleichgewicht und die Beweglichkeit verbessern.

Die Übungen finden im Stehen, im Sitzen auf dem Hocker und auf der Matte statt. Kleingeräte, z.B. Hanteln, Gymnastikbälle, Stäbe usw. können unterstützend eingesetzt werden.

Übungen für Kräftigung, Mobilisation, Balance und Entspannung.  
Einfache Atemübungen, die jederzeit im Alltag eingesetzt werden können.

Ein ausgewogener Dehn- und Entspannungsteil gehört dazu.

**Blankeneser MTV** - Januar 2024