



move
on
Maya Velvart
Bewegungsschule

Einzelcoaching

Eine persönliche Schulung ist dann angesagt, wenn beim Sport oder im Alltag immer wieder die gleichen Beschwerden auftreten, oder man selber spürt, dass man Mühe mit gewissen Tätigkeiten hat. Auch wer einen schwungvolleren Gang oder eine schönere Haltung haben möchte ist hier richtig. Durch Analyse des aktuellen Bewegungsverhaltens im Sport oder Alltag, Erkennen der Problematik, Wahrnehmungsschulung und Erlernen der neuen ökonomischen Bewegungsmuster verändert man seine Art sich zu bewegen. Fehlstellungen wie X- Beine, Hallux Valgus, zuviel oder zu wenig Hohlkreuz, Rundrücken, Skoliose, können korrigiert oder zumindest verbessert werden. Dieser Prozess braucht Zeit, da sich das Gewebe den neuen Anforderungen anpassen muss. Es braucht Disziplin, die Änderungen möglichst oft in den Alltag einzubauen. Das Ziel ist eine nachhaltige Veränderung des Bewegungsverhaltens. Dies führt zu mehr Beweglichkeit und einem besseren Körpergefühl. Man fühlt sich freier in der Bewegung und leistungsfähiger.

Nach Terminvereinbarung

Wo	SIHLSPORTS Sihlthalstrasse 63, 8135 Langnau Praxis Velvart&Tschopp Gattikonerstr. 101 8136 Gattikon
Leitung	Maya Velvart, dipl. Physiotherapeutin FH dipl. Fachkraft Spiraldynamik® Intermediate advanced Fascial Fitness® Trainer
Zielgruppe	Personen die ihre Bewegungsmuster im Sport oder im Alltag verändern wollen.
Wann	Nach Terminvereinbarung
Kosten	140.- pro Stunde
Informationen & Anmeldung	Maya Velvart, Tel: 076 34955 11 info@velvart-tschopp.ch

