**Feldenkrais Tageskurs für Parkinson-Betroffene**

**Am Samstag, 4. November in Tübingen**

Die Feldenkrais-Methode ist ein anerkanntes Verfahren, mit dem Menschen jeden Alters unabhängig von ihrem Gesundheitszustand ihre Beweglichkeit und Bewegungskoordination verbessern können. Der Schlüssel dazu sind ungewöhnliche Bewegungsabfolgen nach verbaler Anleitung, die die ganze Aufmerksamkeit fordern und doch spielend leicht durchzuführen sind. Das macht die Feldenkrais-Methode besonders interessant für Menschen mit chronischen neurologischen Erkrankungen wie **Parkinson**. Es wird im Liegen oder Sitzen auf dem Boden gearbeitet. Eine Übungseinheit dauert typischerweise 45 bis 60 Minuten. Die wohltuenden Wirkungen sind schon meist unmittelbar nach einer Übungseinheit zu spüren, z.B. flüssigere Bewegungen, eine aufrechtere Körperhaltung und ein verbessertes Gleichgewicht.

Daher haben wir uns entschlossen, mit unserem Mitglied Conrad Heckmann, in seiner Praxis, „Zentrum Impuls“, Aixerstraße 7, 72072 Tübingen, ein eintägiges Angebot zu veranstalten.

Programm:

Ankommen 10:15 Uhr

Beginn 10:30 bis 11:15 Uhr: 1. Stunde

11:30 bis 12:15 Uhr 2. Stunde

 12:30 bis 13:30 Mittagspause

 13:45 bis 14:30 Uhr 3. Stunde

 14:45 bis 15:30 Uhr 4. Stunde

 15:45 bis 16:00 Uhr Abschlussbesprechung und Abreise

Die Kosten betragen pro Teilnehmer 30€.

Anmeldung gerne an: Info@djk-sportbund-stuttgart.de

Weitere Infos: <https://www.heckmann-feldenkrais.de/zur-person.html>



