



### *Wellness / Fitness / Gesundheit*

#### PNF Muskelkettentraining

Wird mit 8 UE zur ÜL/FÜL Lizenzverlängerung anerkannt.

<b><u>Veranstalter:</u></b>	TG Oberlahn-Eder
<b><u>Zielgruppe:</u></b>	Übungsleiter/innen, Trainer/innen, Aerobic, Fitness, Gesundheitssport, Gymnastik und Wellness
<b><u>Termin:</u></b>	25. November 2018
<b><u>Uhrzeit:</u></b>	9:00 bis 16.00 Uhr
<b><u>Ort:</u></b>	Sport- und Kulturhalle der Europaschule Mozartstr. 7, 35075 Gladenbach
<b><u>Referentin:</u></b>	Ditta Nölling
<b><u>Gebühr:</u></b>	50,- € / mit GymCard 45,- €
<b><u>Anmeldung:</u></b>	bis zum 05.11.18 an Geschäftsstelle Turngau Oberlahn-Eder Leopold-Lucas-Straße 46a, 35037 Marburg, Tel. 06421-3031885 <a href="mailto:geschaeftsstelle@turngau-oberlahn-eder.de">geschaeftsstelle@turngau-oberlahn-eder.de</a>

PNF (**P**roprioneuromuskuläre **F**aszikulation) nutzt alle Wahrnehmungsorgane (Exterozeptoren, Telerezeptoren und Propriozeptoren), um natürliche, physiologische Bewegungsmuster anzubahnen. Es handelt sich um ein dreidimensionales Übungsprogramm, das im medizinischen Bereich Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie vereint. Da die Muskeln spiralförmig aufgebaut sind, ist dieses Übungsprogramm auch gut in Eigenregie durchführbar. Es erfordert körperliche, emotionale und mentale Gemeinschaftsarbeit. Es dient dazu, im ZNS neue Synapsen zu bilden und physiologische Bewegungsabläufe zu optimieren- im Krankheitsfall auch neu zu lernen.

***Bitte Gymnastikmatte, warme Kleidung (Socken), Verpflegung und Getränke mitbringen.***