

## ***STABY® & IO-Ball - Gesunder Rücken durch sensomotorisches Training!***

***STABY® / S.W.H.C GmbH***

### **Lernziele und Inhalte**

In Theorie und Praxis wird der tiefenwirksame Umgang mit den Trainingsgeräten STABY & IO-Ball vermittelt.

- Haltung als Basis für jedes Training
- Koordination – Effekte des sensomotorischen Trainings
- Wie wird Koordination trainiert – Sensomotorik-Propriozeption
- Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Mobilisationsübungen,
- Übungen zur Verbesserung der Koordination
- Übungen zur Verbesserung der Ganzkörperspannung, der Haltungs- und Bewegungskontrolle

Nach kurzer Erklärung werden die Basis- und therapeutische Übungen im Einzelnen besprochen und geübt. Indikationen (und Kontraindikationen) werden ebenfalls kurz erklärt, und im praktischen Teil auch gleich gezielt hypothetisch „therapiert“ bzw. geübt.