



# Power Centering für Senioren / Sommerkurs



## Garantierte Durchführung

### Beschreibung

Power Centering für Senioren (PCFS) ist eine von Legacy of Wisdom entwickelte Methode. Sie kombiniert ruhige und zentrierende Elemente mit einem dynamischen Grundkrafttraining für den ganzen Körper. Die zentrierenden Bewegungs- und Kognitionselemente stammen aus dem chinesischen Qi Gong und Tai Chi. Sie werden ergänzt durch kreative Kraft- und Bewegungselemente eines westlich orientierten Krafttrainings. Diese Kombination ist effektiv, gewährt Flexibilität, Stabilität und Gleichgewicht. So fühlen Sie sich im Alltag sicher und flexibel.

### Inhalt

- ruhige, zentrierende Elemente aus dem Qi Gong und Tai Chi
- Übungen für die Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Gleichgewichts
- kräftige Übungen für den ganzen Körper und kreative Bewegungselemente

### Zielgruppe

Der Kurs eignet sich auch für ältere Teilnehmende, die mit präventiver Gesundheitsvorsorge etwas zur Erhaltung ihrer Mobilität beitragen wollen. Das Konzept ist ideal für diejenigen, die Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht, der Mobilität und Stabilität haben und eignet sich zur Sturzprävention.

### Lernziele

- Sie schulen achtsam die eigene Wahrnehmung und trainieren die Grundkraft.
- Sie lernen die Methode PCFS kennen.
- Sie können einzelne Übungen nach dem Kurs weiter selbständig ausführen.

### Datum

04.07.2022 - 08.07.2022 / E\_1580746

### Zeit

14:00 - 14:50 h

### Wochentage

Mo;Mi;Fr

### Dauer

3 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten

### Preis

CHF 54.00

### Durchführungsort

Jurastrasse 4, 4053 Basel

### Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mo	04.07.2022	14:00 - 14:50
2 Mi	06.07.2022	14:00 - 14:50
3 Fr	08.07.2022	14:00 - 14:50