

Gesundheitspark Trier

Verein für Herzsport und Bewegungstherapie Trier e.V.

Long Covid Workshop

Neurozentriertes Training bei Long Covid

Kennen Sie diese Symptome?

Extreme Müdigkeit

(Muskel-)schmerzen

Unfähigkeit sich zu fokussieren bzw. zu konzentrieren

Gedächtnisstörungen

Motorische Probleme wie Krampfneigung, Schwäche in den Händen, Armen, Beinen oder Füßen

Unregelmäßiger Herzschlag

Das Gehirn ist der Boss im Körper. Es steuert alles, was wir sind, alles, was wir fühlen und alles, was wir tun. Es steuert alle Funktionen unseres Körpers.

Diese Funktionen sind bei Long Covid gestört. Doch das Gehirn kann sehr gezielt trainiert werden. Mit neurozentriertem Training können Sie Wesentliches zu Ihrer Genesung beitragen.

Im Workshop werde ich Ihnen kurz die wissenschaftlichen Grundlagen darlegen, bevor wir für jeden einzelnen einen individuellen Trainingsplan erstellen.

Sa., 8.10.2022, 11.00-14.00 Uhr

Leitung: Valeska Scheitz, Neuro-Athletik-Trainerin

Invest: 120,00 Euro

Anmeldungen:

info@gesundheitspark-trier.de

oder

0651/4629864