



NEU AB JANUAR 2024

MoveToFlow®
Natürlich „bewegt bleiben“ in Gemeinschaft

Das 90-minütige Training findet zu einem Teil draußen in der freien Natur und zu einem anderen Teil in einer Räumlichkeit statt.

Für wen?

Dieses Angebot richtet sich insbesondere an Menschen mit neurologischen Erkrankungen. Da ein Teil des Trainings im Gehen stattfindet, ist eine ausreichende Mobilität erforderlich.

Wann?

Donnerstags, jeweils von 11:00 – 12:30 Uhr

Wo?

Sudmühlenstraße 14, 48157 Münster



In der Natur:

Gangbewegungen in der Natur mit koordinativen & kognitiven
Aufgabenstellungen
Handhabe der LAUFMAUS
Geschicklichkeits-, und Gleichgewichtsübungen



In einer Räumlichkeit:

Über Sinneserfahrungen, koordinative Bewegungsabläufe, sowie über
mentale Übungen und Sprache wird aus einer eher statischen
Körperhaltung ein „aktives Sitzen“, das den ganzen Körper trainiert und
den Erhalt von Fähigkeiten fördert