

## Mobilitäts- & Beweglichkeits- training im Winter

Dieses ganzheitliche Training zeichnet sich durch langsame, fließende und kontrollierte Bewegungen aus.

Die Bewegungen werden von einer tiefen und ruhigen Atmung begleitet.

Die Stabilisierung der Körpermitte steht bei allen Übungen im Vordergrund.

Harmonische, fließende Bewegungsabläufe schaffen ein Gefühl von Harmonie und Wohlbefinden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mit.

Referentin: **Martina von Buch**

Trainingsleiterin C Lizenz, medizinische  
Fitnesstrainerin, Faszientrainerin,  
Atemtrainerin, Pilatestrainerin

**26. Februar 2026**

**11:00 - 11:45 Uhr**

**Gesundheitszentrum Büsum**

Westerstraße 30, 1. OG

25761 Büsum

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit der Tourismusmarketing Service Büsum GmbH

statt. **Für Inhaber von Gäste- und Bewohnerkarten kostenfrei.**

Bitte anmelden unter:

[www.gesundheitszentrum-buesum.de](http://www.gesundheitszentrum-buesum.de)

Rückfragen unter 0151/ 54259195



DAS GESUNDHEITZENTRUM IST EINE  
EINRICHTUNG DER GEMEINDE BÜSUM.



der Robert Bosch Stiftung



Gesundheitszentrum  
**Büsum**   
... rundum vital!