



Petra Hafner

Nordic Walking Trainerin

JOB

Sport- und Gymnastiklehrerin
Physiotherapeutin

HOBBYS

Raus in die Natur und die Welt erkunden

KONTAKT

Telefon: 07159 408138

E-Mail: hafus@freenet.de

Homepage: www.fitness-sv.de

KURSE

Dienstags 18:15 Uhr

Kooperationsangebot Rückenfit Kurs AOK, Mörikeschule Gymnastikhalle
(Kursangebot)

Dienstags 18:30 Uhr

Nordic Walking Treff (Kursangebot)

Winter: Tennishalle Eltingen / Sommer: Waldfriedhof

Freitags 18:00 Uhr

Nordic Walking Treff (Kursangebot)

Winter: Tennishalle Eltingen / Sommer: Waldfriedhof

LIZENZEN

Nordic Walking Instructor

Bobath-Therapeutin

Matrix-Rhythmus-Therapie

PERSÖNLICHES STATEMENT

Seit über zwei Jahrzehnten arbeite ich als Physiotherapeutin in einem Akutkrankenhaus und dort überwiegend in der Neurologie.

Wichtig ist mir hierbei, ganzheitlich zu arbeiten. Im Vordergrund steht für mich der Mensch mit all seinen Facetten und seiner Individualität.

Ich bin sehr empathisch und bringe großes Interesse und viel Neugier für jeden Einzelnen mit. In meinem Training lege ich großen Wert auf Körperwahrnehmung sowie auf genaue und physiologische Bewegungsabläufe. Nur wer seinen Körper spürt, ist in der Lage, sein Bewegungsverhalten zu verändern, um Fehlbelastungen zu vermeiden und somit Beschwerden entgegen zu wirken.

Mein Motto:

Lebe bewusst und genieße den Tag. Sei achtsam mit dir selbst.