

קבוצת אימון מתקדמת-קטנה ואינטימית – נטע נעמן לוינהוף

נפתחת קבוצת אימון מתקדמת, שהינה קבוצה מצומצמת המתאימה למי שרוצה לשפר את הכושר הגופני, ללמוד תרגילים חדשים ושיטות אימון מתקדמות.

במפגשים נעבוד על מגוון רחב של תרגילים ברמות קושי שונות ובכל אימון נתמקד באלמנטים שונים הדרושים לשיפור התפקוד היומיומי ואיכות החיים.

התרגילים נבחרו בקפידה ומותאמים למתמודדי פרקינסון.

עוצמת התרגילים ומורכבותם תותאם לרמת הקבוצה.

החוג יתקיים פעם בשבוע, בכל יום שני, בשעה 10:00 בזום.

מועד תחילת הקורס יפורסם לאחר הרשמה של לפחות 12 איש.

עלויות:

100 ₪ לחודש – לחבר עמותה.

180 ₪ לחודש – למי שאינו חבר עמותה.

נטע 052-4588017, netalewe@gmail.com



שמי נטע נעמן לוינהוף – ספורט-תרפיסטית (מכון וינגייט), מאמנת כושר שיקומית ומדריכת פילאטיס. מעל 20 שנות ניסיון כמדריכת כושר ומאמנת שיקומית במרכזי שיקום כגון איל"ן-ספיבק, בית הלוחם ובמכוני פיזיותרפיה פרטיים. בשנים האחרונות התמקדתי בעבודה עם אנשים המתמודדים עם פרקינסון בשלבים שונים של המחלה ועם מתאמנים עם בעיות נוירולוגיות ואורתופדיות מגוונות.