

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining



dienstags 10:15 bis 11:45 Uhr

freitags 14:25 bis 15:55 Uhr

von Krankenkassen bezuschusst!!!



8 x 90 Minuten plus 1 x 90 Minuten kostenlose Betreuung!

Kursgebühr: 56,- €

Um gesund und fit zu bleiben benötigt der Körper im Alltag viel Bewegung, sodass wir im Bereich Haltung auch immer mehr von dynamischem Gleichgewicht sprechen. Hier wird der ganze Körper in Muskelgruppen, Muskelketten vielseitig gefordert und trainiert. Muskeln und Faszien können sich gegenseitig unterstützen, als auch entlasten. Der Körper wird als Einheit betrachtet und auf Strukturen und deren Vernetzung von Faszien und Muskeln, Bewegung und Haltung verständlich eingegangen.

Dieses Kursprogramm beinhaltet ein Ganzkörperkonzept und bietet unterschiedliche und vielfältige Übungseinheiten.

Alle Trainingsaspekte wie Kraft, Mobilisation, Stabilisation, Dehnung wie auch die Förderung der koordinativen Fähigkeiten, sowie Beweglichkeit, Gleichgewichtstraining sind berücksichtigt.

Das Ganze mit Pilatesprinzipien kombiniert, bei der die tief liegenden Muskelketten gestärkt werden. Für eine stabile Körpermitte, starke Bauchmuskeln und einen kräftigen Beckenboden. Die Übungen werden sehr konzentriert und bewusst ausgeführt, so wird der Körper stabilisiert und Ausweichbewegungen können vermieden werden. Koordination und

Stabilisationsübungen fallen leichter. Am Ende jeder Stunde kommt die Entspannung nicht zu kurz. Sie ist die Lösung für eine gut entspannte Muskulatur und ein neues Körpergefühl.

Viele verschiedene Trainingsgeräte finden ihren Platz in diesem Konzept.

Der Kurs erfüllt alle von der zentralen Prüfstelle und den Krankenkassen vorgegebenen Voraussetzungen und ist somit von den Krankenkassen bezuschussungsfähig.

Für Frauen, Männer und Paare, sowie Anfänger/innen!

KARIN MAURER, 06724 / 599 30 40, karin.maurer@web.de
