

Ganzkörper Workout

Mehr Energie und Beweglichkeit im Alltag

Unser Körper ist ein zusammenhängendes Netzwerk von Muskeln, Knochen und Bindegewebe.

Um im Alltag mobil zu bleiben müssen auch folgende Gelenksysteme beweglich sein:

Die Fußgelenke, die Hüftgelenke, die Wirbelsäule mit Schwerpunkt Brustwirbelsäule, die Schultergelenke und Schultergürtel.

Aktiv und beweglich bleiben durch Mobilisation, Dehnung, Kräftigung, Schulung von Körperwahrnehmungen und der Sinne, Gleichgewichtsübungen (Balance), Reaktion, Cardiotraining und Entspannung. Bewegungsformen zum Anregen des Herz – Kreislauf – Systems.

All das wird in diesem Kurs trainiert....

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, teilnehmen kann jeder, der einfach etwas für seine Beweglichkeit tun möchte, ob jung oder alt, Anfänger oder Fortgeschrittene....einfach für alle

Kosten hierfür für jede Einheit 10,00 €

Immer donnerstags von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr