

NEU in Programm:

Bodyforming

Kursbeginn: Montag, 11. Februar 2019
Kurszeit: 17:30-18:30 Uhr
Kursdauer: 8 Abende
Ort: Gymnastikraum

Beschreibung: Dieses speziell auf die Problemzonen abgestimmte Workout trainiert gezielt Bereiche, die den allermeisten sehr wichtig sind. Dazu werden in effektiven Übungen Bauch, Beine sowie die Gesäßmuskeln gezielt mobilisiert und gestärkt. Im Vordergrund stehen dabei das Straffen und Formen des Körpers. Hierzu folgt nach einer intensiven Aufwärmphase ein ausdauerndes Kräftigungstraining, das die Fettverbrennung zusätzlich ankurbelt. Isolationsübungen im Liegen auf der Matte ergänzen das dynamische Training. Im Ergebnis der erste Schritt zu einem straffen und definierten Körper ...

An den Kurstagen ist die Nutzung von Schwimmbad und Dampfgrotte inklusive !

Kursleitung: Julia Adorf, Physiotherapeutin
Kursgebühr: EUR 79,--

Faszientraining

Kursbeginn: Donnerstag, 21. Februar 2019
Kurszeit: 17:45-19:00 Uhr
Kursdauer: 8 Abende
Ort: Gymnastikraum

Beschreibung: Dieses zertifizierte Präventionsangebot beeinflusst die Kraftentwicklung und Kraftübertragung – und damit die Fitness. Faszientraining findet in der Sportwissenschaft zunehmend Beachtung, weil es verklebte und verhärtete Stellen des Bindegewebes lockert, Muskelverspannungen löst und die Regeneration der Muskulatur erhöht. So hilft es nicht nur bei sportlicher Belastung, sondern auch bei der Behandlung chronischer Schmerzen. Diese resultieren oftmals aus der einseitigen Belastung von Muskelgruppen, beispielsweise durch andauernde sitzende Tätigkeiten. Deshalb kann Faszientraining schon nach der ersten Anwendung das körperliche Wohlbefinden deutlich verbessern. Wiederholt durchgeführt, trägt es zur Straffung des Gewebes und zu einem nachhaltig angenehmen Körpergefühl bei.

An den Kurstagen ist die Nutzung von Schwimmbad und Dampfgrotte inklusive !

Kursleitung: Sabine von Holtey, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin
Kursgebühr: EUR 89,--

Anmeldungen: Verein für Gesundheitssport e.V., 88316 Isny-Bolsternang
Telefon 0 75 62 / 75-274 (täglich 17:00-20:30 Uhr)
eMail info@verein-agw.de
Internet www.verein-agw.de