

NEU in Programm:

Beckenbodentraining

Kursbeginn: Montag, 3. Februar 2020
Kurszeit: 18:30-19:30 Uhr
Kursdauer: 8 Abende
Ort: Gymnastikraum

Beschreibung: Beckenbodentraining – die Kraft von innen.

Als Folge eines fehlgeleiteten, untrainierten Beckenbodens, können sowohl bei Frauen als auch bei Männern verschiedene gesundheitliche Probleme auftreten. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, Ihren Beckenboden aufzuspüren und durch sanftes Trainieren ihre Körpermitte zu kräftigen. Die Übungen dienen der Stärkung sowie Straffung der Beckenbodenmuskulatur und helfen, die Wirbelsäule zu stabilisieren, die Haltung zu verbessern sowie Harninkontinenz und Organsenkungen vorzubeugen bzw. zu verbessern.

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

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

Bodyforming

Kursbeginn: Donnerstag, 20. Februar 2020
Kurszeit: 18:30-19:30 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,--

Anmeldung: Verein für Gesundheitssport e.V.
Telefon 0 75 62 / 75-274
E-Mail info@verein-agw.de
Internet www.verein-agw.de