

# Aktuelle Kurszeiten Physio-Team aktiv Gnarrenburg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<b>8:30 bis 09:15 Uhr</b>	 <p>Physio-Team Gnarrenburg Christian Bärn</p>		
<b>9:00 bis 9:45 Uhr</b>	<b>Faszien - Fitness mit Sabine</b>			
<b>Rückenfit mit Doro</b>	Da das Bindegewebe einen großen Einfluß auf unseren Körper hat: Speicher und Überträger von Kräften, Ort für Rezeptoren der Wahrnehmung und Schmerzempfinden. Durch spezielles Training: Fasziale Dehnung und Kräftigung sowie das Erlernen der Massage mit der Faszienrolle können wir hier Einfluß nehmen.			
Dieser Kurs beinhaltet funktionale Gymnastik zur Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule. Dehn- und Mobilisationsübungen runden diesen Kurs ab.				
				<b>11:10 bis 12:10 Uhr</b>
				<b>Fit &amp; Stabil mit Sabine</b>
				Funktionale Gymnastik macht diesen Kurs aus. Rund um die Wirbelsäule stärken, mobilisieren und dehnen wir die wichtigen Muskeln für unsere Körperhaltung. Auch die tiefliegenden, stabilisierenden Muskeln kommen zum Einsatz.
				<b>17:00 bis 18:00 Uhr</b>
				<b>Pilates / Yoga meets Faszien mit Sabine</b>
				<b>18:15 bis 19:00 Uhr</b>
<b>17:30 bis 18:30 geschlossener Präventionskurs der AOK</b>			<b>Tabata / Stepcardio mit Sabine</b>	
			Hier werden bei einem Ganzkörpertraining - wochenweise im Wechsel Tabata und Stepcardio angeboten. Komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Muskelgruppen umfasst in eine alltagsrelevante sportübergreifende Trainingsform integriert. Unterstützt durch Musik und verschiedenes Equipment erhältst Du ein tolles Ganzkörper Work-out. Tabata ist eine Variante des Hochintensitätstraining	
<b>18:45 bis 19:45 Uhr</b>			<b>18:00 bis 18:45 Uhr</b>	
<b>Pilates / Yoga mit Sabine</b>	<b>19:00 bis 19:45 Uhr</b>		<b>Bauch-Beine-Po mit Doro</b>	
In diesen Kurs lernst Du das Ansteuern einer starken Körpermitte, die für unsere Körperhaltung wichtig ist. Dabei werden Rumpfmuskeln, Bauchmuskeln und der Beckenboden trainiert und gekräftigt. Bewegung und Atmung sind wichtige Prinzipien, die sowohl das Pilates als auch das Yoga training vereinen.	<b>Tabata mit Doro</b>		Dieser Kurs ist ein „Figurformer“. Er beinhaltet ausschließlich Übungen für den Bauch, die Beine und die Po-Muskulatur.	
	Tabata ist eine Form von Intervalltraining (30 sec. Training / 10 sec. Pause). In diesem Kurs werden Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert.			