

Aktuelle Kurszeiten Physio-Team aktiv Gnarrenburg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<p>9:00 bis 10:00 Uhr</p>			<p>11 bis 12 Uhr</p>
	<p>Faszien - Fitness</p>			<p>Wirbelsäulengymnastik</p>
	<p>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.</p>			<p>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.</p>
	<p>10:15 bis 11:15 Uhr</p>		<p>17:00 bis 18:00 Uhr</p>	
	<p>Pilates / Yoga</p>		<p>Pilates Yoga</p>	
	<p>In diesem 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.</p>		<p>18:15 bis 19:15 Uhr</p>	
<p>18:45 bis 19:45 Uhr</p>			<p>Functional Step</p>	
<p>Pilates / Yoga</p>			<p>Hier werden bei einem Ganzkörpertraining 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.</p>	
<p>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.</p>				