

Aktuelle Kurszeiten Physio-Team aktiv Gnarrenburg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:30 bis 10:30 Uhr			9:00 bis 10:00 Uhr
	Faszien - Fitness			Wirbelsäulengymnastik
	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.			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.
17:30 bis 18:30 Uhr				
Pilates / Yoga			17:30 bis 18:30 Uhr	
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.			Geschlossener Präventionskurs der AOK	
			18:45 bis 19:45 Uhr	
			Bauch - Beine - Po	
			Hier werden die angesprochenen Muskelgruppen intensiv trainiert. Unter dem Einsatz von verschiedenen Materialien (z.B. Bänder, Hanteln) kann die Intensität individuell gestaltet werden.	
18:30 bis 19:30 Uhr				
Pilates / Yoga				
19:30 bis 20:00 Uhr				
Faszien - Fitness				
Kursbeschreibung siehe Dienstag morgen				