

Aktuelle Kurszeiten Physio Team aktiv Gnarrenburg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
9:00-9:45 Uhr	8:30-09:15 Uhr	 <p>Physio-Team Gnarrenburg Christian Baron</p>		11:10-12:00 Uhr	
Rückenfit mit Doro	Faszien-Fit mit Sabine			Fit & Stabil mit Sabine	
Dieser Kurs beinhaltet funktionale Gymnastik zur Kräftigung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule. Dehn- und Mobilisationsübungen runden diesen Kurs ab.	Das Bindegewebe hat einen großen Einfluß auf unseren Körper: Speicher und Überträger von Kräften, Ort für Rezeptoren der Wahrnehmung und Schmerzempfinden. Durch spezielles Training wie Fasziale Dehnung und Kräftigung sowie das Erlernen der Massage mit der Faszienrolle können wir hier Einfluß nehmen.			17:00-18:00 Yoga meets Faszien mit Sabine	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.
18:00-18:30 Uhr			17:30-18:15 Uhr	Sinnvolle Kombination aus Faszien-Fit und Yoga für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden.	
Entspannung & Achtsamkeit mit Sabine			AOK-Präventionskurs (geschlossen)	18:15-19:00 Uhr	15:00-15:45 Uhr
Wir bieten euch in diesem Kurs verschiedene Techniken, um den ganzen Körper zu entschleunigen und auch die Körperwahrnehmung zu schulen.	16:00-16:45 Uhr		Ein von allen Krankenkassen nach §20 SGB V geförderter Kurs, in dem Grundlagen zu Prävention, Trainingslehre und sportmotorischen Fähigkeiten vermittelt werden. Du möchtest mitmachen? Sprich uns gerne an!	Functional Zirkel mit Sabine	Reha-Sport (geschlossen)
	Reha-Sport (geschlossen)			Komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Muskelgruppen umfassen, im Wechsel mit kurzen Cardio-Einheiten mittels Step oder Schrittmuster. Unterstützt durch Musik und verschiedenes Equipment erhältst du ein tolles Ganzkörper Work-Out.	16:00-17:30Uhr
18:45-19:45 Uhr	17:00-17:45 Uhr				AOK-Präventionskurs "Aktiv Abnehmen, Bewusst Essen" (geschlossen)
Yogilates mit Sabine	Reha-Sport (geschlossen)				18:00-18:45 Uhr
Eine Kombination aus Yoga & Pilates. Erlerne das Ansteuern einer starken Körpermitte ("Powerhouse") bei gleichzeitiger Förderung deiner Beweglichkeit.					Bauch-Beine-Po mit Doro
				Dieser Kurs ist ein „Figurformer“. Er beinhaltet ausschließlich Übungen für den Bauch, die Beine und die Po-Muskulatur.	