



ZENTRUM FÜR BEWEGUNGSTHERAPIE

Unsere Kurse sind ZPP-geprüft und werden von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert!

PILATES ... für eine bessere Haltung

Ein tiefenwirksames Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Hierbei geht es um die zentrale Stabilisierung des Rumpfes über die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln.

Im Pilates arbeitet man stets kontrolliert und konzentriert, wobei die präzise Ausführung der Bewegung im Vordergrund steht. Dabei verändern sich innerhalb kürzester Zeit Haltung, Ausstrahlung und Beweglichkeit. Die intensive Konzentration auf die genauen Vorgänge im Körper hilft dem Teilnehmer vom Alltagsstress abzuschalten.

TERMINE

Dienstag, 26.02.2019 – 18 Uhr
Dienstag, 21.05.2019 – 18 Uhr
und immer donnerstags 10 und 19 Uhr!

10 x 1 Stunde
120 Euro

WIRBELSÄULENGYMNASTIK ... für mehr Beweglichkeit

zur Linderung und Vermeidung von Rückenbeschwerden. Die Übungen werden unter dem Aspekt physiologischer Bewegungsabläufe sowie trainingswissenschaftlicher und physiotherapeutischer Grundsätze angeleitet.

TERMINE

Montags 18 Uhr
Donnerstags 18 und 20 Uhr

10 x 1 Stunde
120 Euro

TK RÜCKEN PLUS ... für einen starken Rücken

ein von der Techniker Krankenkasse und Sporthochschule Köln, nach neuesten wissenschaftlichen Ergebnissen, entwickeltes hochwirksames Rückentraining
Inhalte: Wissensvermittlung, Muskelaufbau an medizinischen Geräten und Gymnastik

TERMINE

Freitag, 18.01.2019 – 19 Uhr
Freitag, 05.04.2019 – 19 Uhr

10 x 1 Stunde
140 Euro

RÜCKENKRAFT ... für mehr Lebensqualität

Medizinisches Training:
Wissensvermittlung, Muskelaufbau an medizinischen Trainingsgeräten und Gymnastik

TERMINE

Mittwoch, 23.01.2019 – 19 Uhr
Mittwoch, 29.04.2019 – 19 Uhr

10 x 1 Stunde
120 Euro

1. Halbjahr 2019