

PILATES ... für eine bessere Haltung

Ein tiefenwirksames Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Hier geht es um die zentrale Stabilisierung des Rumpfes über die tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln. Im Pilates steht die präzise Ausführung der Bewegung im Vordergrund. Dabei verändern sich in kürzester Zeit Haltung, Ausstrahlung und Beweglichkeit. Die intensive Konzentration auf den Körper hilft, vom Alltagsstress abzuschalten.

TERMINE

Dienstag, 03.09.2019 - 18 Uhr
Dienstag, 12.11.2019 - 18 Uhr
und donnerstags 10 und 19 Uhr!

10 x 1 Stunde
120 Euro



STEP AEROBIC ... für Spaß und Fitness

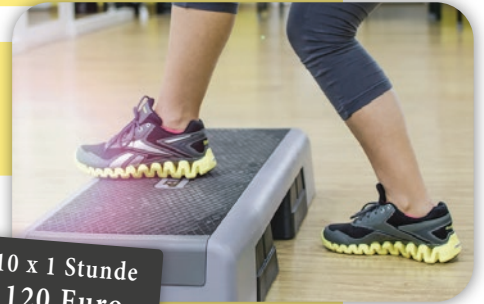
NEU

Ein effektives aerobes Herz-Kreislauftraining mit Musik, Choreographie und ganz viel Spaß. Dabei werden die großen Muskelgruppen trainiert und die koordinativen Fähigkeiten verbessert.

TERMINE

Dienstag, 03.09.2019 - 17 Uhr
Dienstag, 12.11.2019 - 17 Uhr

10 x 1 Stunde
120 Euro



FUßSCHULE

... alles für die Füße

Eine Präventivmaßnahme zur Kräftigung, Dehnung, Mobilisation und Optimierung des Gangbildes. Es erwartet Sie ein umfangreiches Training, u.a mit Übungen aus der Spiraldynamik, Wissensvermittlung und vielen Tipps - auch zur Pflege Ihrer FÜßE.

TERMIN

Mittwoch, 04.09.2019 - 17 Uhr

8 x 1 Stunde
+ 1 Fußmassage
120 Euro

WOCHENENDKURSE (Sa/So)

05.-07. Juli - (Rhön/Hotel Sonnentau)
26.+27. Juli - 10 - 14 Uhr
14.+15. September - 10 - 14 Uhr
12.+13. Oktober - 10 - 14 Uhr
16.+17. November - 10 - 14 Uhr

Wochenendkurs
120 Euro



FUNKTIONSGYMNASTIK

... für Ausdauersportler

Ausdauersport dient in erster Linie dem Gefäßschutz. Ergänzend verhilft eine wirbelsäulengerechte Gymnastik, speziell auf den Sportler abgestimmt, muskuläre Dysbalancen auszugleichen und die koordinativen Fähigkeiten zu verbessern.

- Förderung der Leistungsfähigkeit
- Vermeidung von Sportverletzungen

TERMINE

Montags 19 Uhr

10er Karte
120 Euro



ZENTRUM FÜR BEWEGUNGSTHERAPIE
PHYSIOTHERAPIE | GESUNDHEITSSPORT | PRÄVENTION

Zum Wartturm 5 • 63571 Gelnhausen • Telefon (0 60 51) 88 88 19 • info@zentrum-fuer-bewegungstherapie.de