

Gruppenangebot

## Fit und gesund

<b>Inhalt</b>	Fit und Gesund - Wer möchte das nicht sein? Mit einem abwechslungsreichen Programm trainieren Sie Ihre Kondition, Ihr Bewegungsgefühl und Ihre Muskulatur. Wir nutzen verschiedene Kleingeräte, oft auch den Takt der Musik und lassen die Stunde entspannt auslaufen.
<b>Schwerpunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Warm-Up mit „Energy-Dance“</li><li>• Kondition und Koordinationstraining auf dem Step.</li><li>• Gleichgewichtsschulung und Rhythmik</li><li>• Kräftigung der Muskulatur (Elemente aus Yoga, Pilates, Hanteln, Theraband usw.)</li><li>• Muskelentspannung nach Jacobsen</li></ul>
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Freude an Bewegung vermitteln</li><li>• Verbesserung von Körperwahrnehmung, Kraft, Koordination und Bewegungsgefühl.</li></ul>
<b>Vorteile</b>	Viele der Übungen können auch zu Hause als Heimübungsprogramm gemacht werden.
<b>Organisatorisches</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• fortlaufender Kurs.</li><li>• Einstieg jederzeit möglich.</li><li>• Aktuelle Zeiten und Preise erfragen Sie bitte in der Praxis oder Sie schauen im Internet unter: <a href="http://www.praxis-waldspirale.de">www.praxis-waldspirale.de</a></li></ul>