



PHYSIOGYM AN DER **WALDSPIRALE**

Prävention
Fitness
Senioren sport

Gruppenangebot

Fit und gesund

Inhalt

- 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.

Schwerpunkte

- Warm-Up mit „Energy-Dance“
- Konditions- und Koordinationstraining auf dem Step
- Gleichgewichtsschulung und Rhythmik
- Kräftigung der Muskulatur (Elemente aus Yoga, Pilates, Hanteln, Theraband, usw.)
- Muskelentspannung nach Jacobsen

Ziel

- Freude an Bewegung vermitteln
- Verbesserung von Körperwahrnehmung, Kraft, Koordination und Bewegungsgefühl
- Übungen erlernen, die auch zu Hause leicht durchzuführen sind

Organisatorisches

- Fortlaufender Kurs
- Einstieg jederzeit möglich
- Aktuelle Zeiten und erfragen Sie in der Praxis oder Sie schauen im Internet unter www.praxis-an-der-waldspirale.de nach.