

Kursplan Medifit Niedernhausen 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.15 - 10.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik Berta ☆	10.00 - 10.45 Uhr FIVE Gymnastik Sabrina ☆	10.00 - 11.00 Uhr Pilates Katrin ☆	09.15 - 10.00 Uhr Beckenbodentraining Claudia ☆	09.15 - 10.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik Berta ☆		
10.30 - 11.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Berta ☆	11.00 - 11.45 Uhr Gesundheitsgymnastik Trude ☆		10.15 - 11.00 Uhr FIVE Faszientraining Susanne ☆	10.30 - 11.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik Berta ☆		
			11.00 - 12.00 Uhr Yoga BASIC Sophia ☆			
14.00 - 14.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik Sophia ☆		14.00 - 14.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik Katharina ☆				
18.00 - 19.00 Uhr Yoga Gymnastik Berta ☆	18.00 - 19.00 Uhr Yoga BASIC Sophia ☆	18.00 - 19.30 Uhr Qigong Berta ☆	18.00 - 18.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik Katharina ☆			
	19.00 - 20.00 Uhr Pilates Katrin ☆		19.00 - 20.00 Uhr Rückenfitness Katrin ☆			

☆ Einsteiger Niveau
 ☆ Mittleres Niveau
 ☆ Fortgeschrittenes Niveau

Kursbeschreibung Medifit Niedernhausen

GESUNDHEITSKURSE

FIVE Gymnastik:

Verbessere Deine Mobilität und steigere Deine Beweglichkeit. Mit diesem Kurs bekommst Du eine bessere Haltung und kannst Rücken- & Gelenkbeschwerden reduzieren.

FIVE Faszientraining:

Eine Kombination aus aktivem Beweglichkeitstraining und Faszienbearbeitung.

Pilates:

Kräftige Deine Rumpf- und Haltemuskulatur bei ruhiger, fließender Atmung. Bleibe weiterhin beweglich und flexibel durch sanfte Dehnungen und Mobilitätsübungen.

Rückenfitness:

Bei diesem ganzheitlichen, aktiven Training stärkst Du die wichtigsten Muskeln deiner Wirbelsäule und deines Rumpfes. Über Ganzkörperübungen und intensive Stabilitätsübungen trainierst Du Deinen Rücken und Deine Haltung.

Gesundheitsgymnastik:

Mit altersgerechten Übungen wird das Herz-Kreislaufsystem gestärkt, die Koordination verbessert und die Kraft gesteigert. Ideal im Anschluss an den Reha-Sport.

Wirbelsäulengymnastik:

Durch sanfte aber gezielte Übungen bekommst Du ein besseres Bewusstsein für Deinen Rücken und Deinen ganzen Körper. Beweglichkeits- und Dehnübungen helfen Dir auch im Alltag besser zurecht zu kommen.

Yoga:

Ob geistige oder körperliche Beweglichkeit sowie Entspannung – Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zu mehr Zufriedenheit und Harmonie im Alltag.

Beckenbodentraining für Frauen:

Ein starker Beckenboden stärkt die innere Mitte des Menschen, beugt Rückenschmerzen, Inkontinenz und sexuellen Problemen vor.

Qigong:

Eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform, die Deinen Körper und Geist in Einklang bringt. Durch sanfte, ruhige und natürliche Übungen wird Deine Selbstwahrnehmung verfeinert und Dein Energiefluss im Körper harmonisiert.