

# Kursplan Medifit Nordenstadt 2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.15 - 10.00 Uhr <b>Wirbelsäulengymnastik</b> Alessandra ☆		09.15 - 10.00 Uhr <b>Beckenbodentraining</b> Claudia ☆	09.15 - 10.00 Uhr <b>Pilates</b> Silke ☆	☆ Einsteiger Niveau ☆ Mittleres Niveau ☆ Fortgeschrittenes Niveau		
		10.00 - 10.45 Uhr <b>FIVE Gymnastik</b> Aneta ☆				
		10.15 - 11.15 Uhr <b>Faszien Yoga</b> Bianca ☆				
18.00 - 19.00 Uhr <b>Pilates</b> Olga ☆		18.15 - 19.00 Uhr <b>FIVE Gymnastik</b> Aneta ☆				
19.00 - 20.00 Uhr <b>Yoga</b> Olga ☆		19.00 - 20.00 Uhr <b>Rückenfitness</b> Silke ☆				



# Kursbeschreibung Medifit Nordenstadt

## GESUNDHEITSKURSE

### Beckenbodentraining für Frauen:

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

### Fazien Yoga:

Mit der Faszienrolle wird zu Beginn gearbeitet. Im Skyflow mobilisieren und dehnen wir den Körper in all seine möglichen Richtungen. Im Earthflow gehen wir in die Engpässe des Körpers um möglichen Schmerzen vorzubeugen.

### 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.

### 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.

