

Wirbelsäulen-Gymnastik

Leichte Kräftigungs- und Mobilisationsübungen, sowie praktisches Anatomiewissen für einen rückenfreundlicheren Alltag.

Fit mit Flexi Bar & Brasils-Training

Durch Schwingung des Flexi Bars und Schüttelbewegungen mit den Brasils trainieren wir unsere tiefliegende Core-Muskulatur. Steigerung von Ausdauer, Koordination, Kraft und Gleichgewicht. Bewegung pur! Sanfte Dehnungen und Selbstmassage lassen die Stunde ruhig ausklingen.

Ganzkörpertraining

Ein Rundum-Programm für Deine körperliche Fitness unter Verwendung von Kleingeräten wie Hanteln, Bällen, Bändern u.ä.

Vinyasa Yoga

Diese Stunde beinhaltet kraftvoll-dynamische Bewegungsfolgen, statisch ausgeführte Kraft- und Gleichgewichtshaltungen, längere Dehneinheiten, Atemschulung und Tiefenentspannung.

Qi Gong

Die weich fließenden, sanften Bewegungen des chinesischen Trainings- und Gesundheitssystems trainieren unseren Körper, fördern Koordination und Konzentration und führen zu Entspannung.



Rücken-Fit

Kräftigung, Mobilisation, Koordination, Gleichgewicht und Flexibilität für unsere Körpermitte. Du kannst schon mal ins Schwitzen kommen!

Gleichgewichtstraining

Übungen für das Gleichgewicht im Raum, Körper- Stabilität und Koordinationsfähigkeit. Verbesserung der Reaktionsgeschwindigkeit, Körperwahrnehmung und Haltung. Ziel ist, mehr Bewegungsfreiheit in Sport und Alltag zu erreichen.

Gymnastik für die Füße

Kleine, gut nachvollziehbare Übungen zur Stärkung und Dehnung unserer Fußstrukturen. Körperhaltung und Gangbild werden verbessert, die Wirbelsäule entlastet.

Stretch & Relax

Sanfte Mobilisationsübungen, unterschiedliche Dehntechniken sowie Entspannungsübungen mit dem Ziel, die Beweglichkeit zu verbessern, das Wohlbefinden zu steigern und Stress zu reduzieren. Eine Stunde rundum zum Wohlfühlen!

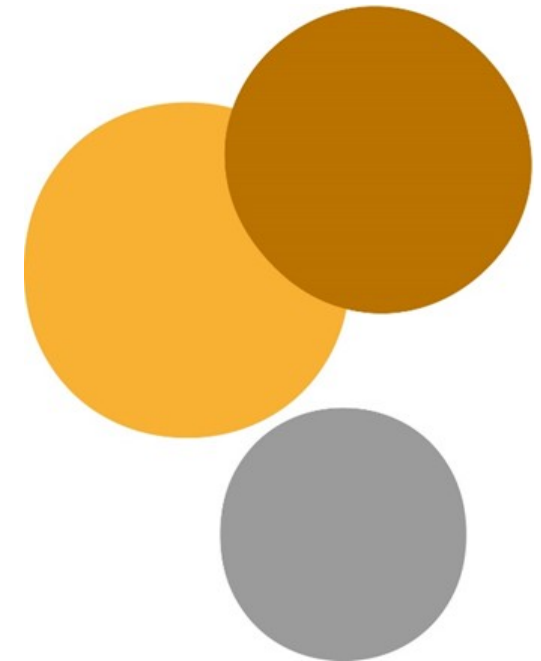
Tiefen-Entspannung

Mit verschiedenen Entspannungsmethoden reduzieren wir unsere Stressreaktionen, kommen zur Ruhe und in seelisches und körperliches Gleichgewicht.



KURSPLAN

Frühjahr/Sommer 2020



Frauenstrasse 31
82216 Maisach
Tel.: 08141-5091130
training@zfg-dombo.de
www.zfg-dombo.de

STUNDENPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			09:00 - 10:00 WS-Gymnastik Michelle		
			10:00 - 11:00 Rückenfit Michelle		10:30 - 12:30 Vorträge/Workshop-Angebote Verschiedene
			11:00 - 12:00 Ganzkörpertraining Michelle	11:00 - 12:00 Flexi Bar & Brasils Training Andrea	
Nachmittags- und Abendprogramm					
			16:00 - 16:30 Gymnastik für die Füße Andrea	12:00 - 13:00 Stretch und Relax Andrea	
			16:30-17:00 Gleichgewichtstraining Andrea	13:00 – 13:30 Tiefen-Entspannung Andrea	
18:00 - 19:00 Beckenboden Verena			18:15 - 18:45 Qi Gong Andrea		
19:00 - 20:30 Geburtsvorbereitung Verena	19:00 - 20:00 Pilates (VHS-Kurs) Steffi	19:30 - 20:30 Rückbildung Verena	18:55 - 20:10 Vinyasa Yoga Andrea	18:30 - 20:30 Vorträge/Workshop-Angebote Monika Friedl-Rinderle	

Kleingruppen: 3-4 Teilnehmer / Kurs: 8-12 Teilnehmer. Wir bitten um Anmeldung.

Kontaktinformation:
Frauenstr. 31
82216 Maisach

T 08141.50 91 130
training@zfg-dombo.de
www.zfg-dombo.de