

UNSER KURSANGEBOT



Wirbelsäulengymnastik

Isometrische Kräftigungsübungen zur Stabilisierung der Tiefenmuskulatur

Wirbelsäulengymnastik für Mütter mit Baby

Wirbelsäulengymnastik mit Schwerpunkt Beckenbodenmuskulatur. Idealer Zeitpunkt: nach Abschluss der Rückbildungsgymnastik

Rückenfit

Bewegungsübungen zur Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur

Rückenzirkel

Ganzkörperzirkeltraining mit Kleingeräten

Rücken Plus

Kurskonzept der Techniker Krankenkasse: Kräftigung der Rückenmuskulatur durch funktionelle Gymnastik, Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung sowie Gerätetraining

Physio-Sport

Sporttherapie: Beweglichkeitstraining, Koordinationsschulung, Funktionsgymnastik und Kraft-Ausdauertraining.

Speziell für Patienten mit Erkrankungen aus dem onkologischen sowie rheumatischen Bereich

Hatha Yoga/ Yoga supersanft

Ausgewählte Übungssequenzen aus dem Hatha Yoga zur Steigerung des körperlichen Wohlbefindens und der seelischen Ausgeglichenheit

Funktionsgymnastik

Ganzkörperkräftigungsübungen, Koordinations- und Gleichgewichtsschulung sowie Dehnübungen

Beckenbodengymnastik

Stärkung der Beckenbodenmuskulatur durch gezielte Kräftigungsübungen

Bauch - Beine - Po

Ganzkörpertraining speziell zur Kräftigung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur

Betreutes Gerätetraining für Jungs (ab 12 Jahre)

Kraft- und Ausdauertraining an Geräten für Jungs

Teens Fit (ab 13 Jahre)

Abwechslungsreiches Programm u.a. mit Kraft-Ausdauertraining, Stabilitäts- und Beweglichkeitstraining zur Gankörperkräftigung und Stabilisierung der Wirbelsäule

Sitzgymnastik

Gymnastische Übungen im Sitzen. Speziell für Menschen, für die ein langes Stehen oder Liegen am Boden aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr möglich ist

Entspannt ins Wochenende

Einfache aber wirkungsvolle Übungen, Ruhephasen und Fantasiereisen zur Entspannung

