bewegungs reich

Wer mitmachen möchte, ist ganz herzlich zu einer kostenlosen Probestunde eingeladen!

Monatskarte: 39,90 € *- monatlich kündbar*
Tageskarte: 9,90 €

Wünschen Sie sich ein ganz spezielles Bewegungsangebot, wie z. B.

- Funktionstraining*
- Rehabilitationssport*
- Rückbildungsgymnastik
- Beckenbodentraining
- Gefäßtraining
- Herz-Kreislauf-Training
- klassisches Steptraining
- Training in einer geschlossenen Gruppe

Sprechen Sie mich gerne an!

*in Eigeninitiative, ohne Krankenkassenzuschuss

natürlich trainieren · natürlich ernähren · natürlich sein

0170 / 161 07 75
0511 / 786 00 27
info@ihre-personal-trainerin.de
www.ihre-personal-trainerin.de
Ostpassage 9 · 30853 Langenhagen

bewegungs reich

Kursplan

Stand 10.02.2020

ULRIKE DÖRGE
IHRE PERSONALTRAINERIN
für körperliche und mentale Beweglichkeit

Ostpassage 9 · 30853 Langenhagen

Trainieren ohne Geräte ...

Montag

BEST AGER
9:30 - 10:15 Uhr
Schwungvolle Bewegungsimpulse für Senioren

Rücken - Fitness
18:00 - 18:55 Uhr
Komplettpflege für den Bewegungsapparat

BODYART® STRENGTH
19:00 - 20:00 Uhr
Kraft, Flexibilität, Kondition und Balance

Mittwoch

BEST AGER
10:00 - 10:45 Uhr
Schwungvolle Bewegungsimpulse für Senioren

BODYART®
für BEST AGER
15:30- 16:30 Uhr
Kraft, Koordination, Stabilität, Balance und Haltung

Donnerstag

Rücken - Fitness
18:00 - 18:55 Uhr
Komplettpflege für den Bewegungsapparat

BODYART® ENERGETIC
19:00 - 20:00 Uhr
fließende Bewegungen, Dehnung und Entspannung

Freitag

BEST AGER
11:00 - 11:45 Uhr
Schwungvolle Bewegungsimpulse für Senioren

全部
BODYART®

ist ein intensives, ganzheitliches, funktionelles Ganzkörpertraining, welches Stärke, Flexibilität, Cardio und Atem-Arbeit verbindet.
Es basiert auf den östlichen Prinzipien von Yin und Yang und den 5 Elementen. BODYART schafft ein dynamisches Gleichgewicht zwischen Aktivität und Passivität, Spannung und Entspannung. Jeder Teilnehmer erlebt nach seinen individuellen Bedürfnissen ein kräftigendes, anregendes und ausbalanciertes Training.

Rücken-Fitness

gleicht durch gezielte funktionelle Übungen beginnende körperliche Beschwerden am Bewegungsapparat aus. Bei Schäden an der Wirbelsäule und nach Operationen können die Therapierfolge erhalten und ausgebaut werden. Die Teilnehmer erlernen vorteilhafte Bewegungsmuster und übernehmen diese in den Alltag. Körperliche Dysbalancen und Rückenschmerzen gehören bald der Vergangenheit an.

BEST AGER

zählen schon 60-90 Lenze, denken aber gar nicht daran, sich zur Ruhe zu setzen. Körperliche Einschränkungen gelten als Eintrittskarte für diesen Kurs. Wir fördern unsere Ausdauer, trainieren unsere Koordination, steigern unsere Muskelkraft, verbessern unsere Beweglichkeit und vor allem: Wir haben Spaß!

... mit dem eigenen Körpergewicht