

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

**Monatskarte: 39,90 €**

**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

## Kursplan Nr. 2



für **Gesundheitsbewusste**  
mit und ohne körperlichen  
Einschränkungen

- *Trainieren ohne Geräte, mit dem eigenen Körpergewicht*

**ULRIKE DÖRGE**

**IHRE PERSONAL TRAINERIN**

für körperliche und mentale Beweglichkeit

Ostpassage 9 · 30853 Langenhagen

## 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 - 19:55 Uhr  
Kraft, Flexibilität, Balance

## Mittwoch

### **BEST AGER**

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

## Donnerstag

### **Zirkeltraining**

18:00 - 18:55 Uhr  
Kraftausdauer und  
Fettverbrennung,  
Flexibilität, Balance;  
alle 6 Wochen neue  
Übungsstationen

### **bodyART**

#### **ENERGETIC**

19:00 - 19:55 Uhr  
fließende Bewegungen,  
Dehnung und  
Entspannung

## Freitag

### **BEST AGER**

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

### **bodyART**

ist ein mehrfach ausgezeichnetes, internationales Trainingskonzept, welches alle Körperregionen in Verbindung miteinander sieht und gleichzeitig ansteuert. Stress wird abgebaut, die Muskeln werden gedehnt und gekräftigt und das Körperbewusstsein geschult. bodyART ist für jedermann geeignet, egal ob jung oder alt, ob leistungs- oder entspannungsorientiert, ob mit oder ohne körperliche Beschwerden oder Einschränkungen. Alle Übungen sind energetisch, anatomisch, muskulär, organisch und physiologisch belegt. Das Training legt so den Grundstein für die (Wieder)Herstellung oder Beibehaltung von Gesundheit, Wohlbefinden sowie körperlicher und mentaler Beweglichkeit.

### **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.

### **Zirkeltraining**

ist eine dynamische und motivierende Methode zur Steigerung der Kraftausdauer. Trainiert wird an verschiedenen Übungsstationen, die nacheinander mehrmals durchlaufen werden. Funktionelle Bewegungsabläufe, die optimal aufeinander abgestimmt sind, trainieren den ganzen Körper. Der hohe Trainingsumfang und die zügigen Wechsel von Station zu Station fördern eine optimale Fettverbrennung. Langeweile ist ausgeschlossen. Alle 6 Wochen startet ein komplett neuer Zirkel mit neuen Herausforderungen für das gesamte Körpersystem.

### **Best Ager**

zählen schon 70-90 Jahre, 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!