

10-Wochen–Gesundheitskurse

elastisch - beweglich – kraftvoll - gesund
Kursbeschreibung

Osteoporose-Beckenboden – Fit bis ins hohe Alter

Immer mehr Menschen leiden unter Osteoporose und/oder Beckenbodenproblemen.

Neben einer gesunden Ernährung stellt die Säule Bewegung ein wichtiges Grundelement für die Gesunderhaltung des Körpers dar. Um Erfolg für das Osteoporose–Beckenboden-Bewegungsprogramm zu erlangen wird das Training alters-, und leistungsbedingt dem Körper angepasst. Viele Tipps zur Stabilisierung des Beckenbodens runden die Basisgymnastik mit und um den Stuhl ab. Vor allem Freude an der Bewegung mit angenehm ausführbaren Übungen in Beweglichkeit und Kraft zur Stärkung von Bindegewebe, Muskeln und Knochen lassen den Einstieg in ein lebendiges Leben möglich werden. Beugen Sie alterungsbedingten Verlusten wie Geschicklichkeit, Reaktionsvermögen, Koordination oder Gelenkigkeit vor. Regelmäßiges und gezieltes Bewegen hilft – hundert Prozent – bleiben sie mobil bis ins hohe Alter.

Pilates

Joseph Hubertus Pilates glaubte, dass die wichtigste Grundlage für das Glück die Beherrschung des eigenen Körpers sei. **Wenn man mit 30 Jahren steif und formlos ist, dann wirkt man „alt“.** **Wenn man mit 60 Jahren geschmeidig und stark ist, dann wirkt man „jung“.** Die Pilates Methode ist ein Programm aus speziell ausgewählten Kräftigungs- und Dehnübungen. Mit diesem Körpertraining werden alle deine Muskeln effektiv geformt und gestärkt, die Haltung verbessert und das Gleichgewicht sowie die Beweglichkeit geschult. Lerne in Verbindung mit deinem Atem und dem “Powerhouse” deinen Körper neu auszurichten und in dynamischer Balance zu bleiben. Baue auf mit Pilates-Standing, Pilates-Mattentraining, Pilates in Motion und Pilates-Stretch und vertiefe deine Kraft und Dynamik.

Pilates nach der Schwangerschaft

Pilates-Übungen helfen aktiv beim Straffen der Bauch und Beckenbodenmuskulatur. Auf sanfte Weise werden die tief liegenden Muskeln angeregt und die Körpermitte, unser Zentrum, gekräftigt. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Nimm dir Zeit für dich selbst – richte dich neu auf.

YogaPilates

Yoga ist eine alte Kunst Bewegung, Atmung und Entspannung zur Harmonisierung von Körper und Geist einzusetzen. Pilates ist ein guter Weg zur gesunden und aufrechten Haltung mit Kräftigung und Stabilisierung über unser Kraftzentrum und Schulterorganisation. Mit der Kombination der beiden Trainingsarten Yoga und Pilates bringst du nicht nur deinen Körper wieder in Bestform, sondern auch deine Seele und dein Geist profitieren davon. Du findest deine Mitte, gelangst zu mehr Ausgeglichenheit, Ruhe und Zufriedenheit.

Yoga mit Klangschalenentspannung

Ist die Basis für Kraft und Ruhe. Die Asanaspraxis zeichnet sich durch achtsames, aufmerksames und konzentriertes Üben aus. Dadurch kommen die mentalen Kräfte mit ihrer Bewußtheit für die Bewegung und den Atemfluß in Verbindung welche die körperliche Gesundheit fördern und die Gedanken auf das eigene Ich richten. Löse Verspannungen und Blockaden und komme zu einer besseren Lebensqualität.

Mit einer Klangschalenentspannung bringen wir durch Musik und Klänge den Körper auf angenehme Weise zum Entspannen. Durch die feinen Vibrationen fließen Schwingungen und breiten sich in unserem Inneren aus. Es erreicht dich innere Ruhe und Gelassenheit.

“Durch Yoga sehe ich klarer”!

Wirbelsäule stark u. fit

Ein bewegtes, funktionelles Wirbelsäulen Fitness Programm verhilft deinem gesamten Körper zu Dynamik in der Beweglichkeit und Leichtigkeit im Alltag.

Bewegungen die für jeden gut ausführbar sind und individuell den körperlichen Voraussetzungen angepasst werden bauen wir die Muskulatur von innen nach außen auf. Wir kräftigen damit gezielt Muskelschichten, die nah an der Wirbelsäule liegen. Das heißt, wir arbeiten rumpfstabilisierend an der gesamten Tiefenstruktur des Körpers. Auch wenn wir uns mit einem bestimmten Muskel beschäftigen, lassen wir niemals die Stellung unserer Wirbelsäule und Gelenke außer acht. Unser Körper wird von Grund auf in Balance und Stabilität gekräftigt und geformt.

Das Training verbessert deine Beweglichkeit, die funktionelle Fitness steigert sich, deine Haltung verbessert sich, wodurch sich Schmerzen und Verspannungen lindern können, Verklebungen und Verhärtungen von Gewebsstrukturen lösen sich sanft – ein funktionelles Ganzkörpertraining für Mann und Frau jeden Alters.

Bewegung & Balance Taunusstrasse 3 / 1. Stock “Schaaz”, 64850 Schaafheim

Tel.: 06073 7258858

mail: info@heikenees.de

www.bewegungundbalance.de

Power dich fit

Kursbeschreibung Group-Fitness-Kurse

Bauch Beine Po & Rücken

Erwärme deinen Körper zur Vorbereitung auf ein effektives und krafvolles Bauch-, Beine-, Po- Workout. Mit gut nachvollziehbaren Aerobicritten beginnen wir unsere Stunde. Weiter geht es mit Kraft- und Powerübungen im Stand und auf der Matte. Gezielt stärken wir alle Muskeln unseres Rückens um Haltungsschäden und Dysbalancen vorzubeugen. Abschließend dehnen wir die beanspruchten Muskelpartien und schenken ihnen Länge und Beweglichkeit.

Fatbuner & Bauchkiller

Das ultimative Workout um den Kilo's den Kampf anzusagen. Unser Fatburner Training hilft dir beim Abbau von Körperfett und Körpergewicht und unterstützt dich effektiv mit leicht nachvollziehbaren Bewegungsabfolgen im Aerobic und Step-Aerobic bei der Formung deiner Problemzonen. Schwitz dich schlank!!!

Das Bauchkiller Programm formt und strafft deinen Body zur Verringerung deines Bauchumfangs und zur Verbesserung deines Bindegewebes – Let's do it!!!

ROBO Step

Es erwarten dich gut nachvollziehbare BOX-Elemente mit einem Basic-Step-Workout rund um den Stepper. Ein Schwitz- und Muskelaufbautraining – Power für den gesamten Körper in Beine, Po, Bauch, Rücken und Arme. Das Training erhält und stärkt deine Kondition und Schnellkraft, formt und strafft mit irre Spass und Dynamik deinen ganzen Körper. Mach deinen Kopf frei!!!

Bikini Fit

Mit den verschiedensten Kleingeräten, sowie dem Stepper und cooler Musik definieren wir deine Bikini-Zonen Unsere Ziele sind ein knackiger Po, festes Gewebe an Beinen und Armen und ein schönööner flacher Bauch und ein starker Rücken. Gibt es dazu noch was zu sagen.....?

Dance & Work

Tanz dich in Form mit Übungen aus Ballett, Modern Dance und Jazz Dance.

Das Training führt zu einer geschmeidigen, aufrechten Haltung, erweitert die Beweglichkeit deines Körpers und kräftigt bis in die Tiefe deiner Muskulatur. Durch nachhaltiges, gezieltes Stretching wird der Körper von Kopf bis zur Fußspitze gedehnt, gesteckt und geformt. Der Kurs richtet sich an alle Einsteiger, Jugendliche, Erwachsene, Bewegungserfahrene und -unerfahrene, die Musik in ihrer Vielfalt lieben.

Baby Bauch Burner

Ran an die Pfunde und weg mit dem Speck in unserem Baby Bauch Burner Kurs, der nicht nur für junge Muttis gedacht ist. Ein Warm up mit heißen Latino Rythmen erwartet dich, das Workout mit Togu Brasils, Hanteln, Bändern, Tubes und Step verjüngen dein biologisches Alter und zaubern dir ein Lächeln in dein Herz.

ZUMBA

Das Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischen und internationalen Musikrhythmen kombiniert zu Aerobic- und Fitness-Workout trainiert super toll und mit riesig viel Spaß deine Ausdauer und formt geschmeidig deinen Körper. Schritte und Bewegungen sind leicht und ohne Vorkenntnisse gut zu erlernen. Genieße, spüre und erlebe das motivierende Fitnessprogramm.

ZUMBA Kid's ab 4J. / Kinder Ballett ab 4J.

Ist ein witziges und gesundheitsförderndes Programm explizit entwickelt für Kinder von 4 – 11 Jahren. Eine kindliche Form aus Tanz, Musik und Spiel erwartet die Kids. Mit irre viel Spaß werden systematisch Rhythmus, Balance, Koordination in Bewegung geschult. Zeigen wir unseren Jüngsten, dass Fitness Spaß macht und führen sie zu einem gesunden Leben.

Bewegung & Balance Taunusstrass 3 / 1. Stock „, Schaaaz“, 64850 Schaaafheim

Tel.: 06073 7258858

mail: info@heikenees.de

www.bewegungundbalance.de