

Body Balance

Neu

Start: 22.01.19 Kurs 10 x 60 Min.

Kursgebühr: 34,00€, für Mitglieder kostenlos

Termin: Dienstags 19:00 – 20:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum TSG Maisach, am Strasserwinkel 3

Zielgruppe: Frauen und Männer

Kursleitung: Dr. med. Sigrid Adler-Reichel, Sabine Stölzle

19-01-j

Mit ausgewogenen, abwechslungsreichen Übungen der Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Pilates, Qi Gong und mehr steigern wir Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination und Körperwahrnehmung und bringen den ganzen Körper „ins Lot“. Zum Einsatz kommen neben dem Schwungstab (zur Stärkung der Tiefenmuskulatur) verschiedene Kleingeräte, wie Brazils, kleine und sehr große Bälle, Balance Pads und mehr. Mit Dehn- und Entspannungsübungen lassen wir die Stunde ausklingen.

Die Stunden sind für jedes Alter geeignet - Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene - als Alltagsausgleich u/o Ergänzung zu anderen Sportaktivitäten.

Weitere Infos: Johanna Loewe 08141/95231 & Eckart Rabe 08141/94302