



THERAPIEZENTRUM
Gerster

Unsere Kurse in der Übersicht:

Hand-aufs-Herz – fit durchs Jahr!

Der ganze Körper wird durch eine Kombination aus Krafftausdauertraining und Herzkreislauftraining an medizinischen Trainingsgeräten sowie individuell angepassten, freien Übungen mit Eigengewicht mobilisiert und gestärkt.

Das Training findet in Kleingruppen – max. 4 Teilnehmer – statt, 10x á 60 Minuten.

Mögliche Kurszeiten für Sie:

Montag:	18:00 Uhr		
Dienstag:	10:00 Uhr	18:30 Uhr	
Donnerstag:	10:30 Uhr	16:45 Uhr	17:45 Uhr

Aktiv mit Pilates:

Ein ganzheitliches Trainingskonzept, das mit fließenden Übergängen von Bewegung und Atmung eine Haltungsverbesserung und zugleich innere Entspannung anstrebt. Gezielte Übungen mit stets aktiver Beckenboden-Bauchmuskulatur stärken vor allem den Rumpf als Körperzentrum. Pilates ist ein ruhiges, intensives und sehr effektives Trainingskonzept.

Während der Pandemie finden derzeit keine Pilateskurse statt!

Wir freuen uns über Ihre Anfrage:

team@therapiezentrum-gerster.de oder unter 07351 – 577 2297