



THERAPIEZENTRUM
Gerster

Unsere Kurse in der Übersicht:

Hand-aufs-Herz – fit durchs Jahr!

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

Das Training findet in Kleingruppen – max. 4 Teilnehmer – statt.

Mögliche Kurszeiten:

Montag:	18:00 Uhr		
Dienstag:	10:15 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.

Derzeit findet der Pilates Kurs online statt. Dies kann sich je nach Pandemieinzidenzzahlen ändern.

Für mehr Informationen im Bereich Pilates kontaktieren Sie:

Melanie Scheffold // 0160 5560526 // melanie-scheffold@googlemail.com