

Faszien Pilates mit Claudia Beck

Joseph Pilates hat immer gesagt, dass mit seiner Methode nicht einzelne Muskeln trainiert werden, sondern immer der gesamte Körper gefördert wird. Das Bindegewebe in Form der Faszien spielt hierbei eine wichtige Rolle für unsere Haltung und unsere Bewegungsmöglichkeiten.

Die Faszien-Fitness Prinzipien finden auch im Faszien-Pilates Training vortrefflich Anwendung. Denn es gilt mit unterschiedlichen Trainingsimpulsen Reize zu setzen, die das Faszien Gewebe unmittelbar und optimal trainieren.

Ziele:

- eine erhöhte Leistungsfähigkeit des Körpers
(bessere Bewegungsabläufe und Muskelfunktionalität)
- Rückenprobleme vorbeugen und entgegen wirken
- Wohlbefinden steigern
- verbesserte Heilungsprozesse durch aktiven Zellstoffwechsel
- Optimaler präventiver Schutz vor Verletzungen

Montag, 20.00 – 21.00 Uhr in der Gymnastikhalle der Silberbergschule

18.09. – 04.12.2017/ 11x

Kosten: Mitglieder 22,00 € und Nichtmitglieder 50,00 €

Nur noch wenige Plätze frei

Dienstag, 18.00 – 19.00 Uhr in der katholischen Begegnungsstätte Bahlingen

19.09. – 28.11.2017/ 10x (kein Kurs bei Senioren Kaffee)

Kosten: Mitglieder 40,00 € und Nichtmitglieder 60,00 €

Nur noch wenige Plätze frei

Yoga mit Claudia Beck

YOGA ist eine Möglichkeit Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen und durchzuatmen.

Mittels Asana Praxis (Körperarbeit) und anderen Methoden des YOGA, wie z.B. Atemübungen und Meditation, fördern wir nicht nur die Ruhe des Geistes, sondern es wird uns möglich den ganzen Körper mit Bewusstheit zu durchdringen.

Jeder kann mitmachen und von den Übungen profitieren - unabhängig von Alter, Können und Kraft.

Um den Körper stets in die optimale Position zu bringen, werden die verschiedensten Hilfsmittel eingesetzt wie etwas Klötze, Gurte oder Stühle. Gerade bei Rücken- und Knieproblemen ist das von großem Vorteil

Dienstag, 19.15 – 20.45 Uhr in der katholischen Begegnungsstätte Bahlingen

19.09. – 12.12.2017/ 12x

Ausgebucht !

Funktionelles Faszien Training mit Claudia Beck

Funktionell bedeutet nicht nur, dass etwas funktioniert. Wenn wir funktionell trainieren, fordern wir unseren Körper in den Funktionen und Aufgaben, für die er geschaffen ist. Wir trainieren natürlich, ursprünglich und effizient - nutzen unsere uralten biologischen Bewegungsprogramme.

Entdecken Sie die Freude an der Bewegung mit Kettelbell, Theraband & Faszienrolle

Faszien als Schlüssel:

Neue Studien zeigen, dass ein gut trainiertes Faszien-Netz dazu führt:

- Zur verbesserten Leistungsfähigkeit

Mehr Dynamik und Kraftumsatz, bessere Technik/ Anbahnung von Bewegung

- Verbesserte Heilprozesse durch aktivierten Zellstoffwechsel

- Maximale Verletzungsprävention

Die meisten Verletzungen sind Bindegewebsverletzungen

Donnerstag, 18.00 – 18.45 Uhr in der Silberberghalle

21.09. – 30.11.2017/ 10x

Kosten: Mitglieder frei und Nichtmitglieder: 40,00 €

Anmeldeformular: unter www.tv-bahlingen.de

Anmeldung: kurse@tv-bahlingen.de

Anmeldeformular Kurse



Name: _____

Straße: _____

PLZ/Wohnort: _____

Telefon: _____

Email: _____

Geb.-Datum: _____

Anmeldung Kurs Bitte ankreuzen

- Montag, Faszien Pilates 20.00 - 21.00 Uhr
- Dienstag, Faszien Pilates 18.00 – 19.00 Uhr
- Dienstag, Yoga 19.15 – 20.45 Uhr
- Donnerstag, Funktionelles Faszien Training 18.00 – 18.45 Uhr

TVB Mitglied: Ja Nein

Bezahlung

Bar vor der ersten Kurseinheit beim Kursleiter.

Storno

Eine Stornierung der Kurse ist schriftlich bis 14 Tage vor Kursbeginn möglich, danach wird die gesamte Kursgebühr fällig. Es kann jedoch eine Ersatzperson von Ihnen gestellt werden.

Ausnahme:

- Eine ärztlich attestierte Krankheit
- Einen meldebehördlich bestätigten Umzug von mindestens 50 km

Teilnahme der Kurse

- Die Teilnahme an den Kursen erfolgen auf eigene Haftung und Risiko
- Das Stattfinden der Kurse kann erst nach Erreichen der Mindestteilnehmerzahl erfolgen

Ich habe die Kursbedingungen gelesen und stimme Ihnen zu.

Datum /Ort: _____ Unterschrift: _____