

ACHTUNG!



Neues Kurs (im Kurs) Angebot

Starker Rücken - kraftvoller Beckenboden

Endlich wieder schmerzfrei!

Kursnummer: 2020-002

Ein dynamisches Training für SIE und IHN, das Rücken und Beckenboden wieder in Einklang bringt.

Kraftvolle, gezielte Muskelaktivität, die kreativ beweglich macht, neue Energien mobilisiert und auch Deine Rumpfmuskulatur bestens versorgt!

Wir arbeiten mit Anspannung und Entspannung – denn in dieser Kombination entsteht Deine Beckenboden-Power!

.....

Start: Montag, 16.03.2020, 9.30 - 10.30 Uhr

Teilnehmer: Frauen **und** Männer
mit und ohne Vorerfahrung

Kursdauer: 6 Einheiten

Leitung: Michaela Wermelt

Kursgebühren: Mitglieder: 21,- €
Nicht-Mitglieder: 35,- €

Anmeldung: bis 13.03.2020

Ort: AktiV an der Ruhr, Rintelenstr.1-3

Anmeldungen unter kursanmeldung@tvarnsberg.de oder in der Geschäftsstelle.

ACHTUNG!



Neues Kurs Angebot

Move in Circles

Kursnummer: 2020-003

Bei diesem speziellen, im Sitzen ausgeführten Training gibt es in einem Mix aus Tai-Chi, Yoga, Stretching und kreisförmigen Bewegungen.

Kombiniert wird es mit Elementen aus dem Tanz- und Schwimmbereich, wodurch eine ganz spezielle Wirbelsäulengymnastik entsteht – und zwar auf dem Stuhl!

Ein außergewöhnliches Trainingserlebnis gegen Verspannungen im Rücken und Nacken, dass besonders die Gelenke schont. Hierbei wird der Körper mobilisiert, die Tiefenmuskulatur im Bauch und Rücken beansprucht, sowie der Beckenboden trainiert.

Das sanfte Workout endet auf der Matte, wo der Körper nochmals in Bewegung und Entspannung kommt!

.....

- Start:** Mittwoch, 18.03.2020, 19.00 - 20.00 Uhr
Teilnehmer: Anfänger und Fortgeschrittene
Kursdauer: 8 Einheiten
Leitung: Michaela Wermelt
Kursgebühren: Mitglieder: 28,00 €
Nicht-Mitglieder: 48,00 €
Anmeldung: bis 13.03.2020
Ort: AkTiV an der Ruhr, Rintelenstr.1-3

Anmeldungen unter kursanmeldung@tvarnsberg.de oder in der Geschäftsstelle.