



Balance Swing auf dem Minitrampolin



bellicon Academy

*Ganzheitliches Bewegungstraining für die Gesundheit
(mit HEALTH-Trainerin Silvia Debnar)*

„Einfach abheben, sanft landen und dazwischen zur Ruhe kommen!“

*„Balance Swing“, das ganzheitliche Fitnesskonzept für mehr Ausstrahlung,
Erfolg, körperliche Fitness und Gesundheit. Entwickelt nach der TCM.
Balance Swing harmonisiert Körper, Geist und Seele.*

- *Mit Balance Swing kräftigen sie Muskeln, Bänder, Sehnen und Bindegewebe – sie formen ihre Figur*
- *Sie stärken ihr Herz-Kreislauf-System und fördern ihren Gleichgewichtssinn*
- *Das Üben löst Blockaden, macht locker und entspannt*

Gemeinsam werden wir auf Musik Übungen erlernen, zum Aufbau und zur Kräftigung der Rückenmuskulatur, Kraft- und Gleichgewichtsübungen, Koordination, Übungen zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit und zum Aufbau von Knochen und Knorpel. Für unser Training benötigt ihr: Ein großes Handtuch, ABS-Socken und ein Getränk. Ich freue mich auf Euch.

8 Termine, ab 09.01.2024, jeweils dienstags 17:00 – 18:00 Uhr

Treffpunkt: Sporthalle Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 64,00 € / Nichtmitglieder 100,00 €



Bewegen statt Schonen

(mit Dunja Auer-Ansorge)



Der Rücken als Dauerproblem – muss das sein? Das Kursprogramm „Rücken-Aktiv – Bewegen statt schonen“ ist ein präventives Rückenprogramm, dessen Ziel es ist, die Freude an der Bewegung zu wecken, die Fitness zu steigern und die Wahrnehmung des eigenen Körpers zu fördern. Neben der Schulung einer natürlichen, gesunden Haltung und rückschonenden Bewegung, stellen Dehn-, Kräftigungs- und Stabilisationsübungen die Schwerpunkte des Kurskonzepts dar.

Das Kurs-Konzepts "Bewegen statt schonen" entspricht den Qualitätskriterien der Krankenkassen und wird von vielen Kassen anerkannt.

12 Termine, ab 15.01.2024 / jeweils montags 18:30 Uhr – 19:30 Uhr

Treffpunkt: Bürgerhaus Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 70,00 € / Nichtmitglieder 130,00 €

→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte mitbringen!