

## Präventionsprogramm 1. Halbjahr 2018

### **Wirbelsäulen-Fitness für Fortgeschrittene**

10 Einheiten à 60 Min. (fortlaufender Kurs) **70,00 €**

In abwechslungsreichen Kurseinheiten trainieren wir die gesamte Rumpfmuskulatur und verbessern die Fitness. Dabei kommen auch immer wieder verschiedene Kleingeräte wie Bälle, Airex-Kissen oder Therabänder zum Einsatz. Da dies ein fortlaufendes Kursangebot ist, ist ein Einstieg jederzeit möglich.

**Beginn:**        **ab Montag, 08.01.2018** (Start jederzeit möglich)        **18.00 Uhr**  
                      **ab Mittwoch, 10.01.2018** (Start jederzeit möglich)        **19.00 Uhr**

### **Pilates**

6 Trainingseinheiten à 60 Min. **50,00 €**

In diesem Kurs wird durch fließende Bewegungsabläufe in Kombination mit bewusster Atmung die tiefer liegende Muskulatur des Rumpfes gekräftigt und ein Bewusstsein für die richtige Körperhaltung geschaffen. Dies macht Pilates zu einem abwechslungsreichen Programm bestehend aus Kräftigungs-, Dehn- und Wahrnehmungsübungen.

**Beginn:**                                **Freitag, 05.01.2018**                                **16.00 Uhr**

### **Faszien Training**

6 Einheiten à 45 Min. **45,00 €**

Durch spezielle Dehn- und Kräftigungsübungen trainieren wir in diesem Kurs das faserige Bindegewebe, also die Faszien, die unseren gesamten Körper durchziehen und wichtige Funktionen für die Stabilität und Beweglichkeit des Körpers haben. Die Regeneration der Faszien fördern wir z.B. durch Übungen mit der Faszien-Rolle.

**Beginn:**                                **Montag, 12.02.2018**                                **17.00 Uhr**  
  **Donnerstag, 17.05.2018**                                **18.00 Uhr**

## **Beckenbodenfitness**

6 Einheiten à 60 Min.

**55,00 €**

Dem Beckenboden kommt als „tragendem Boden unseres Rumpfes“ eine wichtige Bedeutung zu. Wir zeigen Ihnen, wie man den Beckenboden aktivieren, trainieren und kräftigen kann, um typischen Beschwerden vorzubeugen. Auch die Zusammenarbeit von Beckenboden- und Rückenmuskulatur wird dabei verbessert.

**Beginn: Freitag, 02.02.2018**

**9.00 Uhr**

## **„Rumpf ist Trumpf!“**

6 Einheiten à 45 Min.

**45,00 €**

Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie ein intensives Programm zur Kräftigung Ihrer Körpermitte suchen.

Eine ausgeprägte Bauch- und Rückenmuskulatur sieht nicht nur gut aus, sondern beugt auch Rückenbeschwerden vor und verbessert die Körperhaltung und Körperwahrnehmung.

**Beginn: Donnerstag, 15.02.2018**  
**Dienstag, 29.05.2018**

**18.00 Uhr**  
**18.00 Uhr**

## **„Rundherum Fit“ durch Zirkeltraining**

8 Trainingseinheiten à 75 Min.

**70,00 €**

Zirkeltraining macht Spaß und bietet Ihnen eine gute Möglichkeit, bei geringem Zeitaufwand Kraft, Ausdauer, Koordination, Stabilität und Beweglichkeit zu trainieren – Ihrem individuellen Leistungsniveau entsprechend. Durch die ständigen Übungsvariationen bietet dieser Kurs ein abwechslungsreiches, motivierendes und ganzheitliches Training, mit dem Sie rundherum fit werden.

**Beginn: Dienstag, 30.01.2018**

**18.15 Uhr**

### Weitere Informationen und Anmeldung bei:

PhysioTrain  
Tel.: (0 48 21) 15 61 00

Hanseatenplatz 1  
Fax: (0 48 21) 15 61 01

25524 Itzehoe  
<http://www.physiotrain-iz.de>