

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.

Beckenbodenfitness für Frauen

➤ **Beginn:** **Freitag, 19.10.2018** **09.00 Uhr**

Beckenbodenfitness für Männer:

Beginn wird bekannt gegeben, wenn die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist. Bei Interesse melden Sie sich gerne bei unserer Anmeldung.

„Physio-Fitness“

10 Einheiten à 90 Min

100,00 €

In unserem neuen Kursformat testen wir zunächst anhand sportwissenschaftlicher motorischer Tests Ihre „Ausgangslage“. Durch ein vielfältiges und intensives Ganzkörpertraining auch an Geräten können Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessert werden. Am Ende des Kurses folgt ein Re-Test. PhysioTrain macht Sie Physio-Fit!

➤ **Beginn:** **Dienstag, 04.09.2018** **18.30 Uhr**

Fitness für „Bestager“ – fit und gesund ab 50!

6 Einheiten à 60 Min

50,00 €

Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt im Bereich des Gleichgewichtstrainings, der Beweglichkeit und der Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Freuen Sie sich auf 6 abwechslungsreiche Kurseinheiten und auf viele Anregungen für Ihr Training zu Hause.

➤ **Beginn:** **Mittwoch, 07.11.2018** **11.00 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>