

# Kursplan

Ab 06. Januar 2020

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch
08:30			PILATES 60+ Viktoria
09:30	PILATES BEBO Viktoria	RÜCKEN- GYMNASTIK Viktoria	FIVE GYM Lina
18:00	FIVE MEETS		
18:30	BLACKROLL Lina	FIVE GYM Lina	
19:00	PILATES BEBO Viktoria		POWER PILATES Viktoria

Der Besuch dieser Kurse ist in ALLEN Abonnements inbegriffen und somit kostenlos.

Jeder Kurs hat eine Länge von 50 Minuten.

Alle Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt. Um die Qualität der Kurse weiter gewährleisten zu können, beträgt die max. Teilnehmerzahl 10 Personen.

Eine Anmeldung ist erforderlich; Man kann sich frühestens 1 Woche im Voraus für einen Kurs anmelden. Die Anmeldung erfolgt an der Rezeption persönlich oder per Telefon.

# Kursplan

Kurserläuterungen:

## Pilates BEBO (Beckenboden)

Hier wird gezielt die tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskeln gekräftigt. Durch Stärkung der Rumpfmuskulatur bei gleichzeitiger Stabilisierung der Lendenwirbelsäule können so Rückenbeschwerden vermindert werden können. Das Ziel ist eine nachhaltige aufrechte Haltung, die Entlastung der Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur, der Aufbau der Beckenbodenmuskulatur und die Verbesserung der Beweglichkeit. Zudem sind eine erhöhte Durchblutung, ein verbessertes Koordinationsvermögen und ein besseres Körperbewusstsein das Ziel des Kurses. Harmonie vom Körper und Geist. Dieser Kurs ist sehr gut zur Vorbeugung von Arthrose oder Osteoporose geeignet.

## Pilates 60+

Hier werden Übungen langsamer, präziser, kontrollierter und speziell mit dem Theraband auf dem Stuhl durchgeführt. Deswegen ist der Kurs besonders für Personen mit Gelenkprobleme wie Knie- oder Hüftprothesen oder allgemeinen Knieproblemen geeignet. Dieser Kurs eignet sich sowohl als präventive Massnahme als auch als Rehabilitation nach Operationen.

## POWER Pilates

Diese Version von Pilates ist etwas dynamischer. Hier werden zusätzlich zum eigenen Körpergewicht verschiedene Hilfsmittel eingesetzt.

## Rückengymnastik

In diesem Kurs wird die Rückenmuskulatur nicht nur gekräftigt, sondern auch mit gezielten Übungen gelockert und gedehnt. Neben effektiven Übungen zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur liegt der Schwerpunkt auf der Schulung der Körperwahrnehmung im Sinne der Prävention und der Reduktion von Rückenbeschwerden. Dazu gehören die funktionelle Kräftigung und Mobilisation rund um die Wirbelsäule, wodurch die Bewegungskoordination sowie das Körpergefühl verbessert werden.

## Five Gym

Mit five Gym wird der gesamte Körper gegen seine Gewohnheiten gestreckt. Der Mensch wird aufgerichtet; Atmung, Durchblutung und Energiefluss werden angeregt. Die ursprüngliche Beweglichkeit und Rumpfstabilität werden somit gefördert.

## Five Gym meets BLACKROLL

Dieser Kurs stellt eine Ergänzung zum Training an den milon Gerätezirkeln da und vereint freie five-Übungen mit gezielten vorbereitenden BLACKROLL Übungen. Die BLACKROLL ermöglicht die Mobilisierung und Regeneration der Muskulatur und der Faszien.