Kursplan

Therapiezentrum Wülfrath

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	10.00 Uhr **Hockergymnastik** *Gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Sitzen. Verbesserung der Beweglichkeit, Muskeln stärken, mobiler werden. Ideal bei Bewegungseinschränkungen, Übergewicht; Knie - Rückenproblemen sw.*		**10.00 Uhr** **Wirbelsäulengymnastik** *Ganzheitliches Training für einen starken Rücken, Ziel ist es die Haltung zu verbessern, Muskeln stärken und die Beweglichkeit zu fördern. Ideal für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen*	**09.45 Uhr** **Hockergymnastik** *Gelenkschonendes Ganzkörpertraining im Sitzen. Verbesserung der Beweglichkeit, Muskeln stärken, mobiler werden. Ideal bei Bewegungseinschränkungen, Übergewicht; Knie - Rückenproblemen usw.*
16.00 Uhr **Beckenbodentraining** *Hier geht es um bewusste Atmung, sowie Wahrnehmung und Kräftigung der Körpermitte, Alltagsschutz und Rückenstabilität*	**11.30 Uhr** **Mobility und Stretch** *Funktionelles Beweglichkeitstraining für den ganzen Körper. Für eine höhere Beweglichkeit, weniger Verspannungen, bessere Körperhaltung / Wahrnehmung, geringeres Verletzungsrisiko, optimale Regeneration, gesteigerte Kraft. Für jedes Fitnesslevel!*		**17.15 Uhr** **Wirbelsäulengymnastik** *Systematisches Ganzkörpertraining, welches Kraft, Beweglichkeit und Koordination vereint. Der Fokus liegt auf der tiefen Rumpfmuskulatur und der bewussten Atmung*	**11.00 Uhr** **Seniorentraining** *Gelenkschonendes und gut anpassbares Training für Menschen ab 60. Für alle die Kraft, Balance, Koordination und Beweglichkeit trainieren wollen.*
17.30 Uhr **Body Power** *Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Fokus auf Kraftausdauer und Cardioeinheiten, hier kommt ihr richtig ins Schwitzen!*		**17:30 Uhr** **Wirbelsäulengymnastik** *Ganzheitliches Training für einen starken Rücken, Ziel ist es die Haltung zu verbessern, Muskeln stärken und die Beweglichkeit zu fördern. Ideal für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen!*	***18.30 Uhr*** **Body Power** *Siehe Montag*	