

MORE ENERGY – KURSÜBERSICHT

Rücken Vital	Rund um den Rücken in Theorie und Praxis. Gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Entspannungseinheiten und nützliche Tipps für den Alltag sind Inhalte des Kurses.
Fit & Aktiv	Ganzheitliches Training zur Förderung von Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Entspannungsübungen runden das Programm ab.
Hatha Yoga	Steigerung der Kraft und Beweglichkeit für das persönliche Wohlbefinden.
Tai Chi Chuan	Lösung von Spannungen und Stärkung des Gleichgewichts durch harmonisch fließende Bewegung.
Balance Training	Gezielte Übungen zur Stärkung der Körpermitte und des Gleichgewichts.
Osteoporose	Beschwerdespezifisches Bewegungsprogramm (mit Verordnung vom Arzt).
Autogenes Training	Entspannungstechniken für das seelische und körperliche Gleichgewicht.



More Energy
Gesundheitstraining

Mylinghauser Str. 4
58285 Gevelsberg

Fon 02332 666 527
Fax 02332 666 619

mail@more-energy.info
www.more-energy.info

MORE ENERGY – KURSPLAN

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09	9:00–10:15 Rücken Vital	9:00–10:30 Fit & Aktiv	9:00–10:30 Hatha Yoga	9:00–10:00 Balance Tr.	
10				10:15–11:30 Fit & Aktiv	
14			14:15–15:15 Rücken Vital	14:00–15:00 Osteoporose	
15				15:15–16:15 Osteoporose	
16				16:45–18:15 Hatha Yoga	
17	17:00–18:00 Osteoporose	17:00–18:15 Hatha Yoga	17:30–18:45 Hatha Yoga		
18	18:15–19:45 Fit & Aktiv	18:30–19:30 Tai Chi Chuan		18:30–20:00 Hatha Yoga	18:30–19:45 Autogenes Tr.
19		19:30–21:00 Tai Chi Chuan	19:00–20:15 Rücken Vital		

Präventionskurse: Durch Gesetzliche Krankenkassen anerkannte und anteilig bezuschusste Kurse über 8–12 Einheiten.

Durchlaufendes Kursprogramm: Die Teilnahme ist jederzeit und flexibel möglich.