

Zur Online-Anmeldung



Body ART

Donnerstags, 20.00-21.00 Uhr

TSV Gymnastikhalle, Gym 1
Harheimer Weg 18
Dany Kupczik, Fitnesstrainerin

Kurs ab **27. Oktober 2011**
5 Termine
Mitglieder 15 €/Gäste 30 €



Im BodyART Trainingsprinzip steht der Mensch als funktionierende Einheit im Vordergrund.

- Kräftigung und Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparates
- Alle Übungen beanspruchen mehrere Muskeln im Körper
- Übungen zur Balance und Gleichgewichtstechnik
- Bewusste und konzentrierte Durchführung der Übungen, um alte Bewegungsmuster (Fehlhaltungen) aufzubrechen
- Konzentration auf den eigenen Körper
- Korrekte Atmung dadurch bessere Sauerstoffversorgung von Gehirn und Muskeln
- Synergie aus körperlichem Training und mentaler Entspannung
- Fehlhaltungen verändern
- Körperbewusstsein entwickeln
- Energie für den Alltag tanken

Anmeldung bitte bis 17. Oktober unter www.tsvbonames.de oder in der Geschäftsstelle, Harheimer Weg 18, Telefon 069 502873