



## VITAL-SERVICES SPORT & GESUNDHEIT

### Aktuelles Kursangebot

#### **Rhythmische Balance**

**Dienstag 15:30-16:30 Uhr**

Rhythmische Balance vereint Bewegungselemente aus der fernöstlichen und der westlichen Tradition. Mit einfachen und fließenden Bewegungen lernen wir, unsere Kräfte zu aktivieren und in die richtigen Bahnen zu lenken. Freuen Sie sich auf ein dynamisches, aber auch entspannendes Bewegungsprogramm für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude!

#### **Brainwalking**

**Mittwoch 10:30-11:30 Uhr**

Bei Bewegung ist die Hirnleistung besonders aktiv. Das nutzten schon die Philosophen in der Antike und stärkten die kognitive Leistung durch körperliches Training. Was liegt näher, als Bewegung in der Natur auszuführen, diese ganz intensiv zu erleben, Körper und Geist zu stärken und in der Gruppe eine gute Zeit mit Gleichgesinnten zu verbringen?

#### **Pilates**

**Donnerstag 09:45-10:45 Uhr**

Pilates ist ein Dehn- und Kräftigungstraining, bei dem hauptsächlich die Muskulatur des Rumpfes (Bauch, unterer Rücken, Beckenboden) gestärkt wird. Ausgehend von der Körpermitte soll ein starkes Zentrum, welches als „Powerhouse“ bezeichnet wird, gebildet werden. Eine wichtige Rolle spielt dabei die bewusste Brustatmung, die während der Übungen synchron zu den Bewegungen erfolgt. Pilates gilt als typische Mind-Body-Methode, weil bei der Ausführung des Trainings neben der bewussten Atmung auch die Achtsamkeit und Körperwahrnehmung eine große Rolle spielen.

#### **Rundum Fit**

**Freitag 15:30-16:30 Uhr**

Erleben Sie die pure Freude an der Bewegung mit Übungen, die Kraft und Ausdauer stärken – alles abgestimmt auf den Körper 60+.

**Anmeldungen bei Anne Martini, Leitung Sport & Gesundheit unter Telefon 02761 608-1171.**