



ars movendi

medic fitness

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
		Daily Balance 8.30 – 9.30		
		Strech & Relax 9.30 – 10.00		Gesunder Rücken 9.00 – 10.00

Gymnastikplan – Winter 2011 / 2012

Yoga Basic 16.45 – 18.00	NEU!!! BodyBalance Pilates Basic 18.00 – 18.30	Power Workout 17.30-18.00		
Gesunder Rücken 18.05 – 18.50	NEU!!! BodyBalance Pilates 18.30 – 19.30	Golf Work-Out 18.00 – 18.45		
Yoga Advanced 19.00 – 20.30	Functional Training 19.45 – 20.30	Yoga Advanced 19.10 – 20.40	Sling Basic 18.45 – 19.30	

Start: 01.Oktober 2011

Die Listen zur Anmeldung für die Kurse hängen am Schwarzen Brett im Medic Fitness.

Euer Medic Fitness Team

Body-Balance Pilates:

Body-Balance Pilates® ist ein Übungskonzept, das auf dem Gleichgewicht von Geist und Körper basiert. Sie werden spüren, wie sich ihre natürlichen Bewegungsmuster wieder herstellen. Sie stärken ihre Sinne für Körperwahrnehmung und Koordination – eine verbesserte Körperkontrolle ist die Folge.

Daily Balance:

Spezifisches Training für Gleichgewicht, Koordination und eine verbesserte Reaktionsfähigkeit, um den Alltag sicher und verletzungsfrei genießen zu können.

Functional Training:

Nach einem kurzen Aufwärmen folgt ein intensives Training mit unseren Sling-Trainern sowie FlexiBar's für die Stabilisation und Kräftigung des gesamten Bewegungsapparates. Damit der Rücken nie mehr jammert...

Gesunder Rücken:

Gezielte Kräftigung und Mobilisation für den gesamten Rumpf & Bewegungsapparat. Vertiefung der Körperwahrnehmung, sowie Ausgleich von Dysbalancen.

Golf Work-Out:

Für einen effektiven und gesunden Golfschwung sind ein stabiler Rumpf sowie eine ausgewogen trainierte Bein- und Armmuskulatur Grundvoraussetzung. Holen Sie sich in unserem spezifischen Fitness-Training Anreize für ein verbessertes Golfen.

Power Workout:

Eine halbe Stunde einfach mal richtig auspowern...

Sling Basic:

Für alle Sling Einsteiger, die fit werden wollen.

Strech & Relax:

Dehnungs- und Entspannungsübungen in Kombination mit Ausgleichs-Gymnastik.

Yoga:

Ganzheitliche Trainingsform für Körper, Geist und Seele.

Für Einsteiger empfehlen wir unserer Yoga Basic Kurs immer montags um 16.30 Uhr.