

“Feel well – Cardio & Relax“

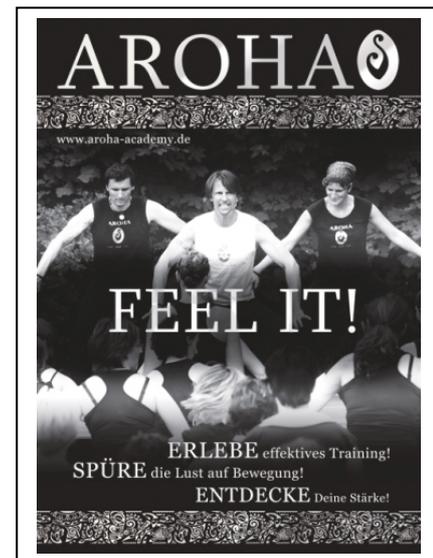


Zertifiziertes Präventionsangebot

Möchtest Du Dich nach dem tollen Sommer 2022 weiter aktiv & fit halten, dabei Verspannungen lösen und Dich ausgeglichen wohlfühlen ...

- Jetzt ab Do 22.09. geht es wieder los.

Neue Energie durch effektives Training, mentaler Fitness und inspirierendem Rhythmus – feel it!



Ich führe die Schlüsselbegriffe **Wellness** und **Gesundheit** zusammen, woraus sich ein effektives, präventives Bewegungsangebot für Frauen ab 30 bis Mitte 50 ergibt.

Ich verbinde Elemente des neuseeländischem AROHA (effektives Training im $\frac{3}{4}$ Takt), das Körper und Geist gleichermaßen beansprucht, mit Power Qi-Gong und Aerobic, um die Stunde zu eröffnen. Anschließend praktizieren wir intensives Ganzkörpertraining in der Tradition von Pilates und beanspruchen mit Stabi-Training die tiefliegende Muskulatur.

Zum Ausklang der 75-minütigen Stunde sprechen wir unsere Chakren und Meridiane durch ein bewusstes Stretching an oder machen auch mal einen Body Scan oder eine progressive Muskelrelaxation. „Feel your body & feel well“.

Das bunte Potpourri innerhalb der 3 Säulen Cardio, tiefe Kräftigung und Entspannung macht diesen Präventionskurs so interessant.

Wenn Du dabei sein willst, sichere Dir Deinen Platz ab Donnerstag, 22.09.2022, 19:45 Uhr.

- Nähere Infos und verbindliche Anmeldung telefonisch unter **06184 / 56156** bei der Trainerin oder via E-Mail an birgit.kolb@web.de
- Das Angebot richtet sich an TGS Mitglieder wie an Nicht-Mitglieder. Zertifizierter Präventionskurs über 10 Abende à 75 Min. mit Zusatzbeitrag 35 € beziehungsweise 60 €
- Das Kurssystem leitet Präventionstrainerin Birgit Kolb-Scherger (lizenzierte Aerobic, Pilates & Rücken-Trainerin, AROHA & KAHA Instructor, Lizenz „Prävention“ für Herz-Kreislauf & Rücken & Stressbewältigung).

