

10 Jahre moves Gesundheitsstudio

Stieglitzweg 4, 21614 Buxtehude Tel. 04161 - 504933 buxtehude@moves-training.de



Bewegung macht glücklich!

2008  2018

*Wir wollen Danke sagen und 10 tolle Jahre mit
10 tollen Veranstaltungen feiern!*

Unsere Jubiläumsveranstaltungen

<i>Entspannung pur</i>	13.01.	16.30 - 18.00 Uhr
<i>Faszien, Yoga, Pilates für den Rücken</i>	20.01.	11.00 - 13.00 Uhr
<i>Koordinationsspiele</i>	10.03.	11.00 - 12:30 Uhr
<i>Rückenfit</i>	07.04.	11.00 - 12.30 Uhr
<i>Ausdauer (Outdoor)</i>	25.05.	16.00 - 17.30 Uhr
<i>I am Walking</i>	25.05.	16.00 - 17.00 Uhr
<i>Slashpipe</i>	16.06.	10.00 - 11.30 Uhr
<i>Bauch im Fokus</i>	14.07.	16.00 - 17.00 Uhr
<i>Stabilisationstraining</i>	18.08.	11.00 - 12.30 Uhr
<i>Rücken im Fokus</i>	01.09.	16.00 - 17.00 Uhr

10 Jahre moves Gesundheitsstudio

Stieglitzweg 4, 21614 Buxtehude Tel. 04161 - 504933 buxtehude@moves-training.de

Entspannung pur: Sanfte Gymnastik zur Dehnung und Relaxation der Muskulatur, sowie Entspannungsübungen für ein gesundes Wohlbefinden in netter Atmosphäre.

Faszien, Yoga, Pilates für den Rücken: Fühlst Du Dich auch manchmal ungelenking und steif? Möchtest Du daran etwas ändern? Mit Übungsformen in Anlehnung an Pilates, Yoga, Faszien Training und Wirbelsäulen-Stabilisation lockern und kräftigen wir das fasziale Gewebe und stärken gezielt den Rücken.

Koordinationsspiele: Mit Spiel und Spaß die eigenen koordinativen Fähigkeiten kennen lernen. Bleibe fit im Kopf, um jünger Alt zu werden. 😊

Rückenfit: Übungen und Tipps rund um einen starken und beweglichen Rücken. Die Wirbelsäule wird es euch danken.

Ausdauer (Outdoor): Ab an die frische Luft. Leichte Ausdauerheiten (lockeres Jogging) gepaart mit Ausdauerübungen in der freien Natur.

I am Walking: Auf die Füße, fertig, los! Walkingeinheit und nützliche Tipps zum gesünderen Gehen stehen hier auf dem Programm.

Slashpipe: Eine bestimmte Wassermenge bewegt sich permanent im Inneren der Röhre und sorgt dabei für eine stete, nicht kontrollierbare Eigendynamik. Je nach Körperposition, Bewegungsgeschwindigkeit und -winkel muss der Trainierende die auftretenden Kräfte durch bewusstes Stabilisieren ausgleichen. Das Training fördert neben Kraft und Kraftausdauer auch die inter- und intramuskuläre Koordination. Durch die sichtbare Bewegung des Wassers bekommt das Gehirn zusätzliche Informationen, die sofort verarbeitet und dann blitzschnell an den Bewegungsapparat zurückgespielt werden - im weiteren Sinne also eine Art Biofeedback-Training.

Bauch im Fokus: Wahrnehmung und Kräftigung der Bauchmuskulatur für eine starke Mitte.

Stabilisationstraining: Die Wahrnehmung des eigenen Körpers und der eigenen Bewegungen verbessern und dadurch die Bewegungsqualität und die Sicherheit im Alltag erhöhen.

Rücken im Fokus: Übungen und Tipps rund um einen starken und beweglichen Rücken. Die Wirbelsäule wird es euch danken.

Für Mitglieder ist das Training kostenlos; Gäste und Rehasportler zahlen pro Kurs eine Gebühr von 10 €. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und variiert je nach Kurs, deshalb bitten wir um eine verbindliche Anmeldung.