

Bodystyling (Fitneß-Mix)

Eine bunte Mischung aus gängigen Fitnessrends wie Aerobic, Step und BOP, kombiniert mit Übungen zur Rückenkräftigung sowie Dehn- und Entspannungsübungen. Ein Rundpaket für die Fitness mit intensiven Workouts zur Fettverbrennung, Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Figur.

Rücken vital + Qi-Gong

Ein ganzheitliches orientiertes Trainingsprogramm mit Schwerpunkt „Wirbelsäule“. (kleine Geräte wie Flexi-Bar und XCO`s, werden hier eingesetzt.

- Ziele:**
- Stärkung der Rumpfmuskulatur
 - Förderung und Verbesserung der Körperwahrnehmung (Balance, Koordination und Konzentration),
 - Verbesserung der Ausdauer
 - Spaß an der Bewegung und Verbesserung der Belastbarkeit im Alltag und Beruf.

Die Übungen des Qi-Gong verbinden und harmonisieren den Körper, den Atem, den Geist und die Seele, um Ruhe und Kraft für den Alltag zu gewinnen.

Qi-Gong für Senioren

Qi Gong (Atem-Übung), auch Heilgymnastik und Atemtherapie genannt, ist eine der fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin.

Qi-Gong dient der Erhaltung und der Regenerierung geistiger und körperlicher Kraft und stärkt unser Immunsystem. Durch den Wechsel von stillen und bewegten Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen, strömt „Qi“ als Lebensenergie sanft und natürlich durch alle Organe und Teile des Körpers. Die gesamte Muskulatur, Sehnen, Bänder und Gelenke werden sanft bewegt und gelockert. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und eine geistige Ruhe stellt sich ein. Die Übungen fördern eine bessere Konzentration- und Koordinationsfähigkeit und die Ausdauer.

Kursinhalte:

- Fitness
- Meridiandehnübungen
- Entspannungsübungen, Phantasiereise , Meditation
- Einfache, jedoch wirkungsvolle Qi-Gong Übungen

Fitness aus Fernost

„Fitness aus Fernost“ ist ein ganzheitlich orientiertes Bewegungskonzept. Ein abwechslungsreicher Seminarworkshop mit einer Mischung aus tänzerischen Power-QI-Moves (Low-Impact-Aerobic), Rückentraining, meditativen Bewegungen basierend auf Yoga / Tai-Chi / Qi-Gong, Mantra-Singen, Meridian-Stretching, Tiefenentspannung und Zen-Meditation.



Anmeldung und Infos:

Genevieve Huneke

Trainer C Fitness- und Gesundheit, Übungsleiterin Haltung und Bewegung, Fitness aus Fernost (Tai-Chi-Quan, Yoga, Qi-Gong), Nordic Walking Kursleiter, Ernährungscoach IHK)

Tel. 02922-987597
Mobil: 0152-295 51 252
0173-933 41 63
e-mail: licht-freude@web.de

Sabine Gruchot

Tel.: 02922 / 81589
Mobil : 0171 / 700 36 39
e-mail : sabinegruchot@werlcom.biz

Tai-Chi-Quan

für Anfänger und Anfängerinnen
(die Vollendung der Bewegung, 24 Übungen,
Peking-Stil)

Tai-Chi-Quan ist eine meditative
Bewegungstechnik, die volle Konzentration
erfordert. Der Körper bewegt sich, der Geist
ruht aus.

Tai-Chi Quan fördert die innere und die äußere
Balance, die harmonische Atmung, die
Koordination, die natürliche gute Haltung, die
Beweglichkeit und die Entspannung. Eine 10-
minütige Zen-Meditation zum Abschluß rundet
die Stunde ab.

Fit & Vital

(11-Wochen-Programm / Gewichtsreduktion)
ab Juni 2011

Ein Kurskonzept für dauerhafte
Ernährungsumstellung und Essverhaltens-
änderung (genießen und dabei gesund
abnehmen). Unterstützung durch
Heilpflanzensäfte (wirken entschlackend und
entgiftend), Opti-Mahl Ernährungsanalyse,
Ernährungsplan und 1 bis 2 mal in der Woche
Fitness und Bewegung.

Nordic-Walking

in Verbindung mit dem Kurs
Fit & Vital

weitere Programme:

(demnächst im Angebot)

- *Step Fit*
- *Aerobic für Teens*
- *Feel well Woman*
- *Dance Aerobic (Bollywood/Bhangra
Workout)*
- *Dance for Fun
(Asiatische Tanzfolklore)*
- *Yoga für Anfänger/innen*
- *AROHA
(Gesundheit im 3/4-Takt)*



Kursprogramm

