

Kursangebot

&

Kurzerklärung

www.katrin-move.de

WAS IST WAS?



Weitere Informationen & Anmeldung

Kursleiterin: Katrin Zeilberger Tel: 0171/7252405
Administration: Petra Weidinger 0170/1025588

oder per Email info@katrin-move.de

www.katrin-move.de

www.planet-svs.de www.sv-schalding-heining.de

Auf Grundlage meiner verschiedenen Ausbildungen kann ich folgendes Kurseangebot anbieten:

Lizenzierter & geprüfter Präventionskurs nach §20



Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining Körper im Gleichgewicht *

Mit einem modernen Ganzkörpertraining wird Ihre körperliche und geistige Fitness trainiert.

Das lizenzierte Masterprogramm. Dieses Konzept wurde vom BLSV geprüft und mit dem Gesundheitssiegel ausgezeichnet.

Ebenso wurde dieser Gesundheitskurs durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention lizenziert und ist somit bei den gesetzlichen Krankenkassen ein anerkannter Präventionskurs. In diesem ganzheitlichen Kurskonzept wird die Tiefenmuskulatur von Rücken, Bauch, Beine und Po trainiert und gekräftigt. Durch gezielte Dehnungs- und Balanceübungen wird der Körper zugleich wieder ausgerichtet.



INDIAN BALANCE **IB DEN KÖRPER TRAINIEREN, WÄHREND DIE SEELE AUSRUHT!**

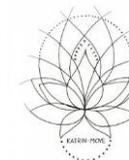
Indian Balance ist ein indianisches Ganzkörpertraining, das Ihre körperliche und geistige Fitness trainiert. Indian Balance verbindet überlieferte Erkenntnisse mit der modernen Bewegungslehre zu einem ganzheitlichen Kräftigungs-, Dehnungs- und Achtsamkeitstraining. Durch die fließenden Bewegungsabläufe und kontrollierter An- und Entspannung wird speziell der komplette Rücken angesprochen sowie Bauch, Beine und Po trainiert. Durch intensive Gleichgewichtstechniken wird der ganze Körper in seine Balance gebracht.

INDIAN BALANCE **Rückenspezial & Faszienspezial**

Auf der Basis der indigenen Heilgymnastik, IB, werden erweiterte Bewegungs- und Energietechniken für die Wirbelsäule erarbeitet. Ebenso beeinflussen die langsamen Bewegungen das komplexe Faszienetz in unserem Körper. Wer im Alltag schmerzfrei und beweglich bleiben möchte, sollte sein Faszien-/Bindegewebsystem regelmäßig durch gezielte Bewegungen pflegen.

NEU NEU NEU **Sinchi Balance ...**

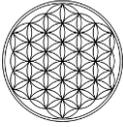
ist ein fließendes, dynamisches aber auch entspannendes Bewegungsprogramm für mehr Leichtigkeit und Lebensfreude. Sinchi ist von Manuela Jacobs entwickelt worden, entstand eine Bewegungsform aus 25 Jahren Sportererfahrung kombiniert mit fernöstlichen Einflüssen. Es wird der Körper mobilisiert, stabilisiert, gekräftigt, gedehnt aber auch entspannt. Elemente aus dem Yoga, Pilates und dem Qi Gong fließen mit ein. Wir arbeiten ebenso mit der Balance. Bring Dich wieder in Deine Balance ist das Motto - und das spielerisch und fließend. Bewege und spüre Deinen Körper, damit die Energie in Bewegung kommt und sich deine "Erde" wohlfühlt. Durch Konzentration und Balance werden deine Gedanken (Luft) zur Ruhe gebracht, Dein Herz (Feuer) kann sich öffnen und die Lebensfreude wieder ausbreiten. So bekommst Du Zugang zu Deiner inneren Kraft und Weisheit (Wasser) und kannst so aus einer starken Mitte bewusst durchs Leben gehen. Durch die Balance der Lebensenergie spürst Du die Einheit zwischen Himmel und Erde. Dies ist die Voraussetzung für ein zufriedenes und gesundes Leben. Das Ziel ist es uns wieder an die Elemente und das Wesentliche zu erinnern. Mit einfachen und fließenden Bewegungen, lernen wir unsere Kräfte zu aktivieren und in die richtige Bahnen zu lenken.



NEU NEU NEU ** SHAOLIN WIRBELSÄULE ** NEU NEU **NEU**

Lebe im Hier und Jetzt, ohne den Moment zu bewerten. Im Laufe der Jahre sind viele Bewegungsformen entstanden, die die Lebensenergie wieder zum Fließen bringen. Dieses jahrhundertalte überlieferte Wissen kann auch im westlichen Hier und Jetzt genutzt und davon profitiert werden. Durch kontrolliertes ANSPANNEN und ENTSPANNEN, in der Kombination mit fließenden Drehbewegungen werden gezielt Verklebungen der Fasziensstruktur und Verspannungen in der Wirbelsäule gelöst. Gezielte Dehnungen im eigenen Atemrhythmus werden genutzt, um die Wirbelsäule wieder aufzurichten und in die natürliche Balance zurückzubringen. Zusätzlich wirkt sich die Kombination aus Achtsamkeitsübungen, Entspannungsübungen und Körperwahrnehmungsförderung positiv auf Körper und Geist aus und bringt diese wieder in eine Einheit zurück.

Erfahre dich Selbst – Entspannungsschnupperkurs



In unserer schnelllebigen und von Stress und Erfolgsdruck geprägten Zeit hast du noch nicht die richtige Entspannungsform für dich gefunden?

In diesem Kurs hast du die Möglichkeit viele unterschiedliche aktive und passive Entspannungsformen zu erleben, auszuprobieren, kennenzulernen und für dich die perfekte Entspannungsform zu finden. Im Angebot enthalten sind: Yoga, Qi Gong, V.a.k.o.g Trance, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Atemharmonisierung, Traumreisen und vieles mehr. Viele der Entspannungsformen werden dann immer wieder bei Workshops oder in Kursen im angeboten, wenn du noch tiefer eintauchen möchtest.

Kurzerläuterung:

V.A.K.O.G. Trance Gönn dir eine geführte Auszeit!

Nutze deine Sinne ... Visuell, Auditiv, Kinästhetisch, Olfaktorisch und Gustatorisch ... und programmiere kontrolliert dein Unterbewusstsein. Wir orientieren uns in der Welt über unsere fünf Sinne. Unsere Sinnesorgane nehmen Signale auf und geben Sie an das Gehirn weiter. Dort werden diese verarbeitet und an unser Bewusstsein weitergegeben. Nutze dies für neue positive Lebensenergie und finde deinen persönlichen Entspannungs-Anker.

Progressive Muskelentspannung nach Jakobsen Entspannen durch anspannen. Mit der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson kann es gelingen, auf körperlicher und seelischer Ebene wieder locker zu lassen.

Autogenes Training ist ein auf Autosuggestion basierendes Entspannungsverfahren, das seit vielen Jahren effektiv praktiziert wird und auch zu Hause gut ausgeübt werden kann.

Meditation: Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen soll sich der Geist beruhigen und sammeln.

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen bzw. Praktiken wie Asanas, Pranayama, Meditation und vieles mehr umfasst

Traumreisen: Hiermit begibt man sich auf eine gedankliche Reise, bei der man sich bewusst in eine vertraute, angenehme Situation bringt.



QI GONG DER JAHRESZEITEN & ELEMENTE

Im Laufe der Jahre sind viele Bewegungsformen entstanden, die die Lebensenergie wieder zum fließen bringen. Eine davon ist Qi Gong und Meditation. Diese Methode hilft Körper und Geist wieder in den Einklang zu bringen, Stress abzubauen, die Atmung zu vertiefen, die Lebensenergie zu aktivieren, Kraft zu tanken und ein besseres Lebensgefühl zu erreichen.

Fitness & Aktiv-Kurse



Step & more

Spaß an der Bewegung durch abwechslungsreiche Schrittkombinationen bei fetziger Musik und mit vielen verschiedenen Handgeräten und Übungsformen. Bei diesem figurbetonten Ganzkörpertraining bringen wir mit einfachen abwechslungsreichen Schrittübungen auf dem Stepper unseren Kreislauf in Schwung. Wir kräftigen und straffen die Problemzonen durch gezielte BPP Übungen mit und ohne Hilfsmittel. Das effektive und abwechslungsreiche Training runden wir mit funktionellen Dehnübungen ab. Wir verbessern die Figur, fördern die Beweglichkeit, Koordination und Körperhaltung und haben viel FUN dabei.

Bauch – Beine – Po mit ToGu Brasilis®

Dieses effektives Bauch-Beine-Po Training ist zugleich ein gelenkschonendes, modernes Rücken- und Gesundheitstraining. Mit den kleinen TOGU - Brasilis® - Hanteln (270 g) wird Ihre Tiefenmuskulatur in kleinen Trainingseinheiten gezielt beansprucht. Wenn die Brasilis® "geschakelt" werden, kann durch die spezielle Füllung eine reflektorische Anspannung des gesamten Rumpfes erreicht werden. Sie erhalten so ein optimales Bewegungsfeedback.



Tigerobics – Feminine Fitness, die Spaß macht

Tigerobics-Aerobic ist speziell auf Ihre weiblichen Bedürfnisse abgestimmt. Sie trainieren gezielt Ihre Problemzonen und kräftigen dabei die Muskulatur dieser Bereiche. Mit dem Trainingsprogramm von Tigerobics-Aerobic bauen Sie Ihre Bauchmuskulatur auf und stärken den Beckenboden. Ihre Wirbelsäule richtet sich auf und Sie erleben so ein völlig neues

Wohlgefühl, aus dem Sie neue Energie für den Alltag schöpfen.



Kindertanz&Kinderturnen&Kinderyoga

Ohne Leistungsdruck wird mit Spiel und Spass die Kreativität und der aktive Bewegungsdrang gefördert. Mit vielen Spielen, choreographischen Elementen und Yoga Elementen werden die Kinder aus dem Alltag genommen und „unbewusst“ die Haltung und der motorische Bewegungsaufbau geschult und geprägt. Es wird genügend Zeit für kreatives Bewegen und austoben gegeben um den natürlichen Bewegungsdrang zu fördern. Durch Gruppenübungen und Vorführungen in Kleinstgruppen wird die Sozialkompetenz sowie das Selbstvertrauen der Kids gestärkt und gefördert.

Ballance Concept von Dr. Tanja Kühne®

Kern der „BALLance Dr. Tanja Kühne®“- Methode sind 1. Linderung von Beschwerden im Schulter-, Nackenbereich und in der Lendenwirbelsäule (besonders bei Hohlkreuz) – nicht durch lokale Behandlung, sondern aus der Mitte der Wirbelsäule (Reduktion der Hyperkyphose) und 2. Entspannung, Aufrichtung und Entlastung der gesamten Wirbelsäule (Bandscheiben) wird, je nach Bedarf, in Rücken- und/ oder Seitenlage durchgeführt – auch für Hüfte, Schulter, Nacken, ISG und LWS. (Angebot nur im Einzeltraining)



Mein Kursangebot

besteht aus fortlaufenden Kursen, die ganzjährig angeboten werden und der ein Einstieg jederzeit möglich ist, sowie aus festen Kurskonzepten, bei denen eine Anmeldung unbedingt erforderlich ist. Ich biete Gruppentraining, effektives Kleingruppenttraining, sowie auf Anfrage Einzel- und Personaltraining zu den verschiedensten Kursrichtungen.

Team-Events, Wellnessstag & Entspannungstag mit Freundinnen, Firmensport und vieles mehr...
Gerne erstelle ich hierfür individuelle Übungspläne und Angebote.