

# Kursprogramm März-April 2019



## Step-Aerobic, Kindertanz

## Präventions-, Indian Balance- und Entspannungskurse & Workshops



**Die Anmeldung für Kurse und Workshops ist frühzeitig erforderlich**

**\* Maximal 10 Teilnehmer pro Kurs \***

[www.katrin-move.de](http://www.katrin-move.de)



# Kursinformation

## 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.



## **\*\* SHAOLIN WIRBELSÄULE \*\***

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 Faszienstruktur 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.

## **\*\* Fuss-Relax + \*\***

Das Fundament unserer Körpers sind unsere Füße. Mit diesen sind wir fest verwurzelt mit der Erde, Sie tragen uns täglich viele Kilometer und Sie machen uns standfest für unseren Alltag. Unser ganzer Körper richtet sich nach unserem Fundament aus, sind unsere Fußflächen nicht richtig geerdet und belastet wirkt sich diese Verschiebung auf unser intelligentes Körpersystem aus. Daher habe ich das Fuss Relax Konzept zusammengestellt, um die Füße zu erden, die Fußreflexzonen zu aktivieren und auszugleichen, Verspannungen zu lösen und somit eine bessere Basis für Balance und Ausgeglichenheit des Muskel-, Skelett und Bindegewebssystems im Körper zu schaffen. Dieses Kurzprogramm ist der perfekte Start für jede Kurseinheit um die

eigene Körperwahrnehmung zu schulen, standfest und stabil ins trainieren und bewegen zu kommen. Eine Kombination aus leichten Druckpunktübungen, Reflexaktivierung, Mobilisation, Venenaktivierung und Dehnungsübungen ermöglicht eine schnelle spürbare Verbesserung der Balance im Fuss-Fundament. Mit Hilfe eines kleinen Balls werden die Reflexzonen aktiviert und der Körper bestens auf Anspannung-Entspannung, Belastung, Training und Balance vorbereitet.

## **NEU \*\* Buddha Balance – ZEN Gymnastik \*\* NEU**



Buddha Balance, Original-Übungen aus der Zen-Gymnastik: die Muskeln stärken, die Beweglichkeit erhöhen, Stress abbauen, die Körperwahrnehmung verbessern. Sanfte, dynamische fließende Bewegungsabläufe, die Energieblockaden lösen, geschmeidig und stark machen. Ganzheitliches Training, bei dem der Atem den Rhythmus vorgibt: effektiv und abwechslungsreich

Buddha Balance energetisiert und kräftigt den ganzen Körper, vitalisiert die Zellen, baut Stress ab und schärft die Sinnesorgane. Während der Entspannungsphase wird die innere Balance vertieft.

## **NEU \*\* Faszination FASZIEN \*\* NEU**

Haben Sie schon mal etwas von Faszien gehört? Wussten Sie, dass verklebte oder verhärtete Faszien die Ursache von Rücken und Gelenkschmerzen sein können? Faszien finden sich überall in unserem Körper. Sie sind feine, zähe und bindegewebeartige Hämpe, die unsere Muskeln und Organe umschließen. Durch mangelnde oder einseitige Belastungen verliert das Fasziennetz an Elastizität. Es kommt zu Verklebungen und Verhärtungen. Oftmals sind es unsere Faszien und nicht die Bandscheiben, die für Schmerzen und unangenehme Verspannungen verantwortlich sind. Ein angeleitetes Pflegeprogramm mit Minirolle & Faszienpeanutf. Intensität des Kurses lässt eine Kombination mit anderen Kursen vorher oder nachher zu.

## **\*\* Klopfkupressur\*\***

Eine einfache Selbsthilfemethode, die sich Erkenntnisse aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zunutze macht. Anders als bei der klassischen Akupunktur werden bei der Klopfkupressur die Punkte jedoch nicht genadelt, sondern nur sanft geklopft. Sofort stellt sich fühlbare Verbesserung ein: Ärger, Stress, belastende Erlebnisse oder Phobien lösen sich in kürzester Zeit auf!

## Montagskurse



### NEU NEU \*\* Buddha Balance \*\* NEU NEU

**Kursnummer: 03/01**

**Zum Kennenlernen & Ausprobieren**

Montag 04.03.2019 – 15.04.2019 + letzter Kurstag  
Donnerstag 25.04. wg. Feiertag **8x60 Minuten**  
von 18:30-19:30 Uhr Kursgebühr: Mitglied 56 EUR  
Nichtmitglied 66 EUR

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining



**Kursnummer: 03/02**

**Für Einsteiger & Kenner geeignet**

Montag 04.03.2019 – 15.04.2019 + letzter Kurstag  
Donnerstag 25.04. wg. Feiertag **8x60 Minuten**  
von 19:30-20:30 Uhr Kursgebühr: Mitglied 56 EUR  
Nichtmitglied 66 EUR

### SHAOLIN WIRBELSÄULE & Klopakupressur

**Auch für Einsteiger geeignet**

**Kursnummer: 03/03**

Montag 04.03.2019 – 15.04.2019 + letzter Kurstag  
Donnerstag 25.04. wg. Feiertag **8x60 Minuten**  
von 20:30 -21:30 Uhr Kursgebühr: Mitglied 56 EUR  
Nichtmitglied 66 EUR



## Eure Treue gehört belohnt!

Ab sofort gibt es die Katrin-move.de Bonuskarte:



Für jede Kursteilnahme und für jede Weiterempfehlung die ein Kurs besucht, bekommt Ihr einen Stempel. Sobald Eure Bonuskarte voll ist, bekommt Ihr ein kleines Dankeschön oder eine Vergünstigung.

## Dienstagskurse



### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

#### Faszien-Relax

**Kursnummer: 03/04**

**Für Einsteiger & Kenner geeignet**

Dienstag 12.03.2019 – 30.04.2019 **8x60+15 Minuten**  
von 18:45-20:00 Uhr Kursgebühr: Mitglied 70 EUR  
Nichtmitglied 80 EUR

### Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

#### Fuss-Relax +

**Für Kenner geeignet**

**Kursnummer: 03/05**

Dienstag 12.03.2019 – 30.04.2019 **8x15+60 Minuten**  
von 20:00-21:15 Uhr Kursgebühr: Mitglied 70 EUR  
Nichtmitglied 80 EUR

Ganz individuell ausstellbar und nutzbar.  
Bestellung unter [info@katrin-move.de](mailto:info@katrin-move.de)

## Gut zu Wissen

**Kursort ist das AWO Kinderhaus Passau Heinung,  
Buchenstrasse 15 - 94036 Passau**

Parkplätze und Umkleiden sind direkt vor Ort verfügbar.



Um die Qualität unserer Kurse und Workshops garantieren zu können, trainieren wir nur in Kleingruppen, daher ist eine zeitnahe Anmeldung vorab unbedingt erforderlich.



Onlineanmeldung unter:

<http://www.katrin-move.de/Kontakt/Anmeldung/>



**Bitte beachten Sie unsere Teilnahmevereinbarung, sowie  
unsere Storno- und Zahlungsmodalitäten.**



Alle Kurse sind für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.



Bitte klären Sie vorab mit Ihrer Krankenkasse ab, ob der Präventionskurs „Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining“ bezuschusst wird.

## Information & Anmeldung

Kursleiterin: Katrin Zeilberger Tel: 0171/7252405  
Administration: Petra Weidinger Tel: 0170/1025588 oder  
per Email [info@katrin-move.de](mailto:info@katrin-move.de):

Onlineanmeldung unter:

<http://www.katrin-move.de/Kontakt/Anmeldung/>



Freude, Bewegung, Gesundheit, Entspannung und  
Gemeinsamkeit verschenken.