

Kursprogramm

Mai - Juli 2019



Step-Aerobic, Kindertanz

Präventions-, Indian Balance- und Entspannungskurse & Workshops



Die Anmeldung ist frühzeitig erforderlich

*** Maximal 10 Teilnehmer pro Kurs ***

www.katrin-move.de

Bei gutem Wetter finden die Sommerkurse OUTDOOR statt.

Kursinformation

Halbtag und Bewegung durch Ganzkörpertraining Körper im Gleichgewicht

(Tipp: Kombimöglichkeit Faszination Faszien)

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

Dieses Konzept wurde vom BLSV geprüft und mit dem Gesundheitsiegel 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.



SHAOJIN WIRBELSÄULE

(Tipp: Kombimöglichkeit mit Haltung & Bewegung)

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

Fuss-Relax

Das Fundament unseres 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 Bindegewebsystems 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.

Klopfakupressur

Eine einfache Selbsthilfemethode, die sich Erkenntnisse aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zunutze macht. Anders als bei der klassischen Akupunktur werden bei der Klopfakupressur 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!

Buddha-Balance & Zen-Gymnastik

(Tipp: Kombimöglichkeit Faszination Faszien)

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.

Essenzielles Faszien

(Mit allen Kursen kombinierbar = Körperpflegeprogramm)

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 Häute, die unsere Muskeln und Organe umschließen. Durch mangelnde oder einseitige Belastungen verliert das Faszienetz 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 & Faszienpeanut. Intensität des Kurses lässt eine Kombination mit anderen Kursen vorher oder nachher zu.

**Tipp: Kurskombinationen nutzen, 1x Anfahrt 1x Motivation
=> Ganzheitlicher Trainings- & Entspannungseffekt**

Montagskurse

Bei gutem Wetter finden die Kurse OUTDOOR statt



Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Fuss-Relax +

Für Einsteiger & Kenner geeignet

Kursnummer: 05/01

Montag 20.05.2019 – 29.07.2019

10x15+60 Minuten von 18:30-19:45 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 88 EUR Nichtmitglied 98 EUR



NEU ** Buddha Balance – Zen Gymnastik ** NEU

Kursnummer: 05/02

Zum Kennenlernen & Ausprobieren

Montag 20.05.2019 – 29.07.2019

10x60 Minuten von 19:45-20:45 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 70 EUR Nichtmitglied 80 EUR



Faszination Faszien

Das Faszienpflegeprogramm mit Minirolle & Peanut

Für Anfänger geeignet

Kursnummer: 05/02

Montag 20.05.2019 – 29.07.2019

10x45 Minuten von 20:45-21:30 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 53 EUR Nichtmitglied 63 EUR

Kurskombi-Möglichkeit

Frühbucherbonus bis 10.03.2019

05/01 + 05/02 => statt 158.-/178.- => 145-/160-

05/02 + 05/03 => statt 123.-/143.- => 110.-/130.-

Dienstkurse

Bei gutem Wetter finden die Kurse OUTDOOR statt



SHAOLIN WIRBELSÄULE & Klopfakupressur

Auch für Einsteiger geeignet

Kursnummer: 05/04

Dienstag 28.05.2019 – 30.07.2019

10x60 Minuten von 19:15 -20:15 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 70 EUR Nichtmitglied 80 EUR



Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining & Klopfakupressur

Körper im Gleichgewicht

Kursnummer: 05/05

Für Einsteiger & Kenner geeignet

Dienstag 28.05.2019 – 30.07.2019

10x15+60 Minuten von 20:15-21:30 Uhr

Kursgebühr: Mitglied 88 EUR Nichtmitglied 98 EUR



Gut zu Wissen



Kursort ist das AWO Kinderhaus Passau Heining,
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

Onlineanmeldung unter:

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