

## **Fitness & Gymnastik**

---

# **Fitness für dein Wohlbefinden**

Wir zeigen den Rückenschmerzen endgültig die kalte Schulter. In netter Atmosphäre trainieren wir sanft alle Muskeln, die unsere Haltemuskulatur stärken. Die Kurse sind eine Kombination aus Kräftigungs- und Dehnübungen sowie angepasstem Herz-Kreislauftraining. Durch gezielte Übungen wird die Mobilität der Wirbelsäule gefördert und die Stabilität der Gelenke gefördert. Mit "Balance-Training" fördern wir gleichzeitig unser Gleichgewicht. Das Training wird durch unterschiedlichste Sport- und Kleingeräten abwechslungsreich gestaltet. Balance Pads, T-Bows, Aero-Steps, Kleinhanteln, Therabänder und vieles mehr unterstützen dabei unseren Trainingserfolg. Die Übungsstunden werden je nach Kursart mit flotter oder langsamer, rythmischer und moderner Fitness-Musik begleitet.

Jede Einheit beinhaltet eine Entspannungsphase aus Autogenem Training, Atemübungen, Qi Gong, Yoga, Pilates oder Körperreisen. Sammle neue Kräfte und kommen Sie wieder zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden.

### **Kurse:**

#### **"Rücken Fit-mix"**

Montags, 19.00 Uhr ? 20.00Uhr

**Märkische Halle, Märkische Straße, hinter Hallenbad**

#### **"Body Fitness"**

Donnerstag, 18.30 Uhr ? 20.00Uhr

**Erlenschule, Sporthalle, Holzkampstr. 9**

#### **"Fitness Boxen & Mehr"**

Donnerstag, 20.15 ? 21.45 Uhr

**Märkische Halle, Märkische Straße 11**

Für Mitglieder der DJK blau weiß Annen die Angebote kostenlos!

>>ANMELDUNG<<