

JunaFit-

Kursangebot ab April 2018

Pilates:

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining. Es dient zur Kräftigung der Muskulatur und zur Verbesserung der Beweglichkeit. Atmung, Körperspannung und Präzision der Ausführung stehen dabei im Vordergrund. Durch das eher ruhige aber intensive Training wird der Körper gekräftigt und entspannt. Durch ein regelmäßiges Training kann die Haltung verbessert und die Körpermitte gestärkt werden.

Kursstart: 24.09.2018

Uhrzeit: immer montags um 19:30 Uhr

QiGong

Es handelt sich um energetische Körperübungen, welche die Lebenskraft im Körper (Qi) stärken und ausgleichen sollen. Ebenfalls kann Qi Gong energetische Blockaden lösen, die Selbstregenerierungskräfte anregen und geistige sowie körperliche Fähigkeiten fördern.

Kursstart: 25.09.2018

Uhrzeit: 18:00 Uhr

Rückentraining:

Das JunaFit-Rückentraining setzt sich aus unterschiedlichen Schwerpunkten zusammen. Im Vordergrund stehen die Kräftigung der Muskulatur, Schulung der Koordination und Beweglichkeit und die Entspannung des ganzen Körpers. In erster Linie wird die Rumpf- und Wirbelsäulenmuskulatur trainiert, die Gesamtheit des Körpers wird aber nicht außer Acht gelassen. Das Training findet im Stehen, Sitzen und Liegen statt, sodass auch Personen mit eventuellen Einschränkungen oder Beschwerden am Training teilnehmen können

Kursstart: Termine folgen

Bei Interesse melden Sie sich gerne per E-Mail info@junafit.de oder unter 0421/2229845

Beckenbodentraining:

Für viele Menschen ist das Thema Beckenbodentraining erstmal nicht greifbar. „Das mach ich, wenn ich alt bin!“ Dabei wird häufig unterschätzt wie wichtig unser Beckenboden für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist. Beim Beckenbodentraining steht die Wahrnehmung der Beckenbodenspannung im Vordergrund. Durch gezielte Übungen kann die Beckenbodenmuskulatur gekräftigt aber auch entspannt werden. Der Kurs ist sowohl für Frauen als auch für Männer geeignet.

Kursstart: Termine folgen

Bei Interesse melden Sie sich gerne per E-Mail info@junafit.de oder unter 0421/2229845

Selbstverteidigung für starke Frauen:

Auch wenn wir uns alle wünschen, dass wir nie in eine solche Situation kommen, so kann es trotzdem passieren. Sei es beim Ausgehen oder einfach auf dem Weg zur Arbeit. Es kann überall zu einer Situation kommen aus der wir uns befreien wollen.

Durch kleine Rollenspiele im Team, werden in diesem Kurs einfache Verteidigungs- und Abwehrtechniken erlernt, die im Alltag gut umzusetzen sind. Dabei geht es nicht nur um die

körperliche Abwehr. Die Schulung des Selbstbewusstseins und des Auftretens nach außen stehen ebenfalls im Vordergrund.

Ein starkes Auftreten und ein gesundes Selbstbewusstsein sollte jede Frau haben.

Kursstart: Termine folgen.

Bei Interesse melden Sie sich gerne per E-Mail info@junafit.de oder unter 0421/22298405