

"Corona" - Kursplan

vorübergehende Öffnungszeiten : Mo - Fr 09 - 21 Uhr, So 09-15 Uhr

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
09.00 - 09.45 PZG Manja	09.00 - 09.45 WSG pro motion Team	09.00 - 09.45 Rehasport pro motion Team		09.00 - 09.45 Rehasport pro motion Team	
10.00 - 10.45 Pilates Manja	10.00 - 10.45 WSG pro motion Team	10.00 - 10.45 Gymnastik Mix pro motion Team	10.00 - 10.45 Rehasport pro motion Team	10.00 - 10.45 WSG pro motion Team	10.00 - 10.45 Weekend-Mix pro motion Team
11.00 - 11.45 Pilates Manja	11.00 - 12.30 Yoga Sirkka/Astrid	11.00 - 11.45 Gymnastik Mix pro motion Team	11.00 - 11.45 Pilates pro motion Team	11.00 - 11.45 WSG pro motion Team	
12.00 - 12.45 PZG Manja		12.00 - 12.45 Gymnastik Mix pro motion Team	12.00 - 12.45 Pilates pro motion Team	12.00 - 12.45 WSG pro motion Team	
16.00 - 16.45 WSG Farina					
17.00 - 17.45 Pilates Farina	17.00 - 17.45 WSG pro motion Team	17.00 - 17.45 Pilates pro motion Team	17.00 - 17.45 Rehasport pro motion Team	17.00 - 17.45 Rehasport pro motion Team	
18.00 - 18.45 Pilates Farina	18.00 - 18.45 WSG pro motion Team	18.00 - 18.45 WSG pro motion Team	18.00 - 18.45 PZG pro motion Team	18.00 - 19.30 Yoga Sirkka/Astrid	
19.00 - 19.45 WSG pro motion Team	19.00-19.45 PZG pro motion Team	19.00-19.45 PZG pro motion Team	19.00-19.45 WSG pro motion Team		
20.00 - 20.45 PZG pro motion Team	20.00 - 20.45 Rehasport pro motion Team				

Kursplan - pro motion Fitness GmbH

Glienicker Weg 136 12489 Berlin
Tel. 677 98 10 Fax 677 98 111

Bitte denkt daran, euch für die Kurse anzumelden und ein mattenbedeckendes Handtuch (mind. 180 cm x 65cm) mitzubringen
Stand:07/2020

Gymnastik-Mix

Ein Muss für alle, die schon den Vormittag sportlich nutzen wollen. Kräftigungs- und Dehnübungen abgeschwächter bzw. verkürzter Muskelgruppen dienen der Prävention vorzeitiger Verschleißerscheinungen. Entspannungsübungen zur Entwicklung und Sensibilisierung des Körperbewusstseins sowie Koordinationsübungen zur bewussten Kontrolle der Körperhaltung.

Reha

Unsere Reha-Kurse richten sich ausschließlich an die Mitglieder mit ärztlicher Reha-Verordnung. Ziel der Kurse ist die Wiederherstellung und Besserung der gestörten Beweglichkeit und Muskelfunktion.

Yoga

Yoga bedeutet Vereinigung/ Wendung nach innen. Es besteht aus dynamischen Bewegungselementen in Kombination mit einer kontrollierten Atemtechnik, welche Kraft und Beweglichkeit verbessern, als auch Spannungen abbauen und die psychische und emotionale Balance fördern.

PZG (Problem-Zonen-Gymnastik)

Zielsetzung dieser Stunden ist nicht nur Abnehmen, sondern den Körper, besonders an den Problemzonen (Bauch, Po & Oberschenkel) zu formen, zu straffen und zu festigen! Des Weiteren wird die Muskelkraftausdauer durch beharrliches Wiederholen bestimmter gymnastischer Übungen verbessert und gleichzeitig muskulären Dysbalancen entgegengewirkt. Unterstützt durch Zusatzgeräte wie Hanteln, Tubes, u.ä. wird die Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur intensiv und variationsreich gekräftigt

WSG (Wirbelsäulengymnastik)

Im Mittelpunkt dieser Kurse steht die Kräftigung der wirbelsäulen-stabilisierenden Muskulatur (Rumpf-muskulatur). Dehnungsübungen zur Mobilisation, Haltungsschule und Elemente der Rückenschule, sowie Übungen mit dem Pezzi -Ball werden mit eingebunden. Anschließend erfolgen

Pilates

Dies ist eine Trainingsmethode für mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit. Es geht in erster Linie um Körperbeherrschung. Unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit werden Körperhaltung, Koordination, Atmung und Ausdauer verbessert. Die einzige Trainingsmethode, in der die Tiefenmuskulatur angesprochen wird.

Weekend-Mix

Dieser Kurs beinhaltet Elemente aus zahlreichen Kursen wie z.B. PZG, WSG Pilates, Stretching Lass dich überraschen!

Kursanmeldung:

7 Tage im Voraus über die NoExcuse-App

oder

telefonisch unter 030 677 98 10