

## Fitness-Mix

Nach einem aeroben Aufwärmtraining – manchmal auch mit anschließender Low-Impact-Choreographie gehen wir zum Muskelaufbau über, wobei auch Handgeräte wie Hanteln, Expander-, Ring- und Crosstubes, Stäbe, Slide Pads, Thera- und Corebänder zum Einsatz kommen. Keine Muskelgruppe bleibt verschont: Alles kommt irgendwann mal dran – von Kopf bis Fuß und in jeder Stunde werden die Bauchmuskeln, die das Stützkorsett der Wirbelsäule bilden, gekräftigt.

Den Abschluss bildet immer ein Stretching- und Entspannungsteil!

An ganz heißen Tagen gehen wir es dann sanfter mit einer Chi-Ball-Stunde an.

Und das Beste daran: All das geschieht absolut rücken- und gelenkschonend und harmonisiert Körper, Geist und Seele, so dass man beschwingt in den Tag gehen kann.

<b>Kursleitung</b>	Helga Gelsebach, Wirbelsäulen-Instructor, Entspannungs-Trainerin, Lizenzierte Übungsleiterin LSBH
<b>Trimester I</b>	Dienstag, 16.01.2018, 08:00 – 09:00 Uhr, mit 10 Einheiten <b>und</b> 09:00 – 10:00 Uhr, mit 10 Einheiten
<b>Trimester II</b>	Dienstag, 10.04.2018, 08:00 – 09:00 Uhr, mit 9 Einheiten <b>und</b> 09:00 – 10:00 Uhr, mit 9 Einheiten
<b>Trimester III</b>	Dienstag, 07.08.2018, 08:00 – 09:00 Uhr, mit 18 Einheiten <b>und</b> 09:00 – 10:00 Uhr, mit 18 Einheiten
<b>Kursgebühr</b>	2,00 € pro Einheit, für Mitglieder
<b>Kursgebühr</b>	3,00 € pro Einheit, für Gäste
<b>Kursort</b>	Bürgerhaus, Rödger Hauptstraße 49, 61231 Bad Nauheim-Rödgen
<b>Anmeldung</b>	<u>Geschäftsstelle:</u> Badehaus 6, Nördlicher Park 6, 61231 Bad Nauheim Telefon: 06032-9370565 Post-Anschrift: Kneipp-Verein Bad Nauheim/Friedberg/ Bad Salzhausen e.V. PF 1573, 61215 Bad Nauheim Mail: kontakt@kneipp-bn.de