



Kursangebote

Pilates

Pilates ist ein einzigartiges Training aus kombinierten Kräftigungs- und Dehnübungen. Ein Programm, das die Kraft ohne massig geformte Muskeln entwickelt, den Ausgleich von Kraft und Flexibilität erlaubt und eine perfekte Harmonie zwischen Geist und Körper fördert.

Die Kursgebühr beträgt 120€ für 10 aufeinander folgende Termine (teilweise kassenbezuschusst)

Donnerstag 11.01 -22.03.2018 18:30 Uhr bis 19:30 im mplus
Gymnastikraum

LNB MOTION nach Liebscher & Bracht

Die Bewegungsgrundformen:

Das LNB-Konzept, ist eine von Dr. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht, entwickelte Form der Bewegungs- und Schmerztherapie.

Durch langsame, intensive Bewegungsabfolgen, nutzen wir das gesamte Bewegungsausmaß unserer Gelenke und Muskeln. Die Abfolgen entsprechen den funktionell benötigten Bewegungen unseres Alltags.

Dabei lernen wir den entsprechenden Muskel gezielt anzusteuern und verbessern dadurch unsere Haltung und Beweglichkeit. Die anspruchsvollen Bewegungsabläufe verbessern die Koordination, Ansteuerung der Muskulatur, Dehnfähigkeit und Konzentration.

Die Engpassdehnungen:

Nerven und Blutleiter unterliegen häufig Engpasssituationen, da sie von Muskeln komprimiert werden, die durch unsere monotone Haltung und die eindimensionalen

Bewegungsabläufe eingeengt werden.

Diese Problematik lösen wir durch die Engpassdehnungen. Im Gegensatz zu herkömmlichen Dehnprogrammen lernen wir bei der Engpassdehnung nach der Dehnphase den Muskel in seiner neu erworbenen Länge aktiv anzuspannen, so dass es nicht zur Überbeweglichkeit mit Instabilität führt.

Dosierung: Jeder dosiert die Intensität selbständig nach seiner Schmerzverträglichkeit,

Kraft und Koordination

Wirkung: sofort spürbare bessere Beweglichkeit, Schmerzlinderung und Entspannung

Die Kursgebühr beträgt EUR 150 für 10 aufeinander folgende Termine

Dienstag 16.01.2018	20:15 Uhr bis 21:15 Uhr	in der Sporthalle der
Montessori-		Schule(Eingang
Rückseite)		(12-15
Teilnehmer)		

Bei Interesse an den Kursen wenden Sie sich bitte an das mplus-Team

AYI® Basic

Ashtanga Yoga Innovation® Basic in Kleingruppen mit max. 6 Teilnehmern

Yoganeulinge und Einsteiger sind eingeladen, in dieser Stunde ein Grundgerüst an Körperhaltungen(Asanas) zu erlernen. Jede Stunde wird dabei auf ein bestimmtes Thema ausgerichtet, das sich auf Körper, Geist und Seele beziehen lässt. Erlebe ein intensives Üben im Atemfluss mit individueller Begleitung und Unterstützung. Abgerundet wird die Einheit durch yogatherapeutische Übungen und eine abschließende Ruhephase.

Auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen, ihre Praxis zu vertiefen und über den stundenweise gesetzten Fokus, neue Aspekte in ihrem Üben zu entdecken. Diese Stunde kann außerdem als sichere Heranführung an die erste Serie des traditionellen Ashtanga Yoga mit Modifikationen nach Ronald Steiner verstanden werden.

Die Kursgebühr beträgt EUR 120 für jeweils 10 aufeinanderfolgende Termine

Montag von 18:30 bis 20:00 Uhr

Beginn Kurs 01 | 2018 am Montag, den 05.02.2018

Bei Interesse an diesem Kurs wenden Sie sich bitte an Anja Vogelmann (0176 31620173,

Anja.VM@web.de) oder das mplus-Team.

Bei Interesse an den Kursen wenden Sie sich bitte an das mplus-Team