

TANZwiel-



DIE GESUNDHEITSSCHULE IN IHRER NÄHE

Bewusster Umgang mit der körpereigenen Anatomie lässt Schmerzen verschwinden, den Atem freier fließen, die Haltung straffer werden und den **Alltag anders, neu erleben.**

Optimale Haltungs- und Bewegungskoordination zu erlernen und sonst unbeachtete Muskeln – so die noch recht unbekannte Beckenbodenmuskulatur – zu trainieren, bietet auf Dauer eine effiziente Lösung für den lebenslangen Erhalt unserer Strukturen. Deshalb werden nach kurzer Erwärmung verschiedene Muskelgruppen auf eine ganz sanfte Art und immer in Begleitung der Beckenbodenmuskulatur trainiert. Damit kann man von innen nach außen kräftigen und gleichzeitig **flexibler und geschmeidiger werden.** Überzeugen sie sich selbst, wie dieses sanfte und dennoch anstrengende Training bei ihnen wirkt!

Unsere Kurse

Vormittags

Mo 10–11 Uhr Gymnastik 55+

Mi 10–11 Uhr Pilates

Nachmittags

Di 17:30–18:30 Uhr Konditions- & Wirbelsäulengymnastik

Di 19:30–20:30 Uhr Yoga

Di 20:30–21:30 Uhr Konditions- & Wirbelsäulengymnastik



Gymnastik 55+

Das Motto dieses Kurses: Stärken, Mobilisieren und Unterstützen! Abbau von haltungsbedingten Verspannungen und Kräftigung aller ausgleichenden Muskeln, sowie Übungen zum Erhalt einer gesunden Beweglichkeit. An die Teilnehmer angepaßtes Ausdauertraining

Pilates

Kräftigungs- und Flexibilitätstraining besonders für den Stützapparat («Powerhouse»). Die Pilatesmethode zielt auf den Aufbau von langen und schlanken Muskeln ab. Ideal für eine gesunde Körperhaltung, eine schöne Figur und eine insgesamt bewußtere Bewegungskoordination!

Yoga

Ganzheitliches Körpertraining und Entspannung für den Geist. Ruhige und gleichzeitig anregende, für jeden ausführbare Übungen stehen im Einklang mit dem eigenen Atem. Die Gedanken kommen zur Ruhe, das Körperbewußtsein wird geschult!

Konditions- & Wirbelsäulengymnastik

... ist ein Gesundheitssport, der auf die Zivilisationskrankheit »Rückenschmerz« zielt. Es werden speziell Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und der Problemzonen durchgeführt. Verbunden mit Dehnungs- und Entspannungsübungen für den ganzen Körper.

Bauchtanz

Tanz aus der Mitte des Körpers. Sie lernen Bauch, Becken, Brustkorb und Schultern getrennt voneinander und nach arabischer Musik zu bewegen. Speziell für die reifere Frau mit Entspannungsübungen, Beckenbodentraining, Yogaübungen und speziellen Gymnastikübungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur. Auch zum Stressabbau und zur Entspannung mit Stimm-und Atemtraining.



www.tanzzwiet.de
52 51 522

Karl-Marx-Allee, Strausberger Platz 19
10243 Berlin, 5 Minuten vom Alex
U5 Schillingstraße