

Pilates §20 – Melli G.

Das Ganzkörpertraining basiert auf der Verbindung von Atmung und Bewegung, sowie der Kombination von Kraft, Beweglichkeit und Konzentration. Die fließenden Bewegungsabläufe der Mattenübungen arbeiten gezielt an der Stabilisation des Rumpfes und mobilisieren die Wirbelsäule und Gelenke.

Progressive Muskelrelaxation §20 (PMR) – Melli G.

Relaxation steht für Entspannung. Progressiv bedeutet, dass der Entspannungszustand Schritt für Schritt aufgebaut wird. Durch die Entspannung der Willkürmuskulatur wird ein tiefgreifendes körperliches Ruhegefühl und dadurch eine mentale Gelassenheit erreicht.

Men-Power - Sandra

Hier steht anstrengendes Training für Männer auf dem Programm. Trainiert werden hier Kondition, Koordination und der Muskelaufbau.

Autogenes Training §20 – Bettina

Es wird ein Zugang zum Unterbewusstsein erreicht, indem bestimmte Formeln als Aufforderung an das Unterbewusstsein gerichtet werden. Dadurch werden Körperfunktionen verändert und führen eine innere Ruhe herbei.

Functional Training – Carmen

Ein effektives Training für den gesamten Körper. Die Kondition und Koordination werden mit Kleingeräten und mit dem eigenen Körper trainiert. Dadurch wird nicht nur die Kraft, sondern auch die Ausdauer verbessert.

Tischtennis - Achim

Die Tischtennis-Gruppe ist eine offene Gruppe, in der gegeneinander oder gemeinsam gespielt werden kann.

Entspannung – Pia

Es werden Entspannungsverfahren gezeigt und geübt, die gut zu Hause weitergeführt werden können. Dazu gehören Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training.

Mixed Power – Melli S.

Hier wird sich ausgepowert! Nach einer Aufwärmung geht es weiter mit der Kräftigung der Muskulatur. Gleichzeitig werden auch Koordination und Gleichgewicht verbessert. Auch die Ausdauer kommt nicht zu kurz.

Qigong – Olli

Qigong ist eine chinesisches Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationstechnik.

Werkeln und Klönen – Bärbel & Silke

„Kreativität lässt der Seele Flügel wachsen“
Jeder der Spaß an kreativen Arbeiten hat und gerne erzählt, oder einfach dabei sitzt und zuhört, ist herzlich Willkommen.

Easy Fit – Cynthia

Hier wird die allgemeine Fitness trainiert. Es beginnt mit einer Aufwärmung, die gesamte Muskulatur wird gestärkt, sowie die Koordination und Ausdauer verbessert. Danach findet Gymnastik auf der Matte statt, wobei besonders auf die Beckenboden-Muskulatur geachtet wird.

Zumba Gold - Carmen

Zumba Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba. Es ist speziell für ältere und aktive Menschen entwickelt, sowie für Menschen die ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten.

Beschreibung der Angebote

Gruppen und Inklusionszentrum



Vom gemeinnützigen Verein



Gefördert durch die

**Aktion
MENSCH**