



Pilates und Entspannung

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Nach Pilates Prinzipien wird besonders die tiefe Muskulatur angesprochen, die Ihnen ermöglicht, Ihre Körperhaltung zu verbessern. Es ist ein Muskeltraining mit Elementen aus Yoga, funktioneller Gymnastik, Stretching und Entspannungsverfahren. Sie lernen Ihren Körper bewusst wahrzunehmen und können ein neues Körpergefühl entwickeln. Sie gewinnen durch diese Methode Kraft und Flexibilität und können Ihre Koordinationsfähigkeit steigern. Entspannungsübungen erleichtern Ihnen Ihren Weg zu mehr Balance von Körper und Geist zu finden. Pilates ist für alle geeignet.



Di, 14.08.2018–04.09.2018 · 17:30–18:45 · 25,60 € 3x

Kursnr.: J326240

Terminhinweis: 14.08.; 21.08. und 04.09.2018
Mitglieder des SV Bettrum zahlen 22,00 €



Di, 11.09.2018–15.01.2019 · 17:30–18:45 · 103,60 € 15x

Kursnr.: K326130

Mitglieder des SV Bettrum zahlen 90,00 €

Dozentin: Heike Lack



Hatha Yoga

Hatha Yoga, das älteste bekannte Präventionskonzept für Körper, Geist und Seele! Einfache Übungen führen zu mehr körperlicher und geistiger Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Koordination. Auf sanfte Weise werden Muskeln gedehnt, Verspannungen gelöst, Organe besser durchblutet und Nerven gestärkt. Verbunden mit dem bewusster wahrgenommenen Atem und der Tiefenentspannung können Sie die wohltuende Wirkung des Yoga erfahren.

Yoga wirkt über die Stunde hinaus und sorgt in der Folge für mehr Gelassenheit in alltäglichen Situationen.

Dieser Kurs kann mit Krankenkassen abgerechnet werden.



Do, 13.09.2018–13.12.2018 · 20:00–21:30 · 101,40 € 12x

Kursnr.: K313590

Mitglieder des SV Bettrum zahlen 90,20 €

Dozentin: Simone Kolberg



Kursort: Sporthalle Bettrum. Am Mühlenberga

