

LindenGut in Bewegung

Unsere Montagstrainings vom 15.04. bis 24.06.24

14.30 - 15.30 Uhr

Beckenboden Training

Das Training fördert:

- einen kompakten und festen Beckenboden
- mehr Stabilität im Beckenboden
- Flexibilität
- innere Stabilität
- ein kraftvolles Gefühl
- eine Minderung der Blasenschwäche

150 €

pro Person
inkl. MwSt.

16.00 - 17.00 Uhr

Arthrose Training

Wir trainieren die große Gelenkkette: Fuß-/Knie- und Hüftgelenk, dieses dient zur

- Kräftigung
- Stabilisierung
- Schmerzreduzierung
- Verbesserung der Lebensqualität

150 €

pro Person
inkl. MwSt.

17.30 - 18.30 Uhr

Tai-Chi

Wie man sich entspannt, atmet und besser bewegt! Das Training fördert:

- die Aufrichtung des Körpers
- die Stabilisierung der Gelenke
- die innere Ruhe
- die Ausgeglichenheit
- die Körperwahrnehmung
- den Aufbau der Energie des Körpers

150 €

pro Person
inkl. MwSt.

19.00 - 20.30 Uhr

AIKIDO

... ist eine japanische Selbstverteidigung, die anders ist. Es ist kein Wettkampf, sondern ein Miteinander. Eine Begegnung auf Augenhöhe. Ein gemeinsamer Austausch in Bewegung. AIKIDO ist in jedem Alter möglich und jeder wird nach seinen Möglichkeiten gefördert.

150 €

pro Person
inkl. MwSt.

Hier geht es zu den Kursen



Schnuppertag

08.04.24

Am Schnuppertag finden die einzelnen Trainings zu den angegebenen Zeiten statt.

Eine Anmeldung ist notwendig, die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

Der Schnuppertag ist kostenfrei.

Bitte trage am Schnuppertag Sportkleidung und (Baumwoll-) Socken, keine Turnschuhe.



ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- Die Kurse gehen über 10 Einheiten
- Die Kurse finden in Kleingruppen mit max. 15 Teilnehmern statt
- Es werden Sportkleidung und (Baumwoll-)Socken benötigt, keine Turnschuhe
- AIKIDO, möglichst mit einem Judo-Anzug
- Persönliche, körperliche Defizite werden beachtet
- Teilnahme am Schnuppertag sichert nicht einen Platz im Kurs
- Kein Training an Feiertagen

Anmeldung unter:
catering@linden-gut.eu