



| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|--|---|---|---|---------|--|
| | | | 09:00 – 10:00 Uhr Funktionelles Training* | | 09:00 – 10:00 Uhr Zirkeltraining |
| | | | 10:30 – 11:30 Uhr Rückenfit* | | 09:00 – 10:00 Uhr Langhantel-training* |
| | 11:00 – 12:00 Uhr Rückenfit | 11:30 – 12:30 Uhr Rundum-Fit | | | |
| 17:30 – 18:30 Uhr Funktionelles Training* | | 17:00 – 18:00 Uhr Pilates (F) | | | |
| 18:30 – 19:30 Uhr Faszientraining & Isometrie* | 18:00 – 19:00 Uhr Rückenfit | | | | |
| 19:30 – 20:30 Uhr Rückenfit | 19:00 – 20:00 Uhr Pilates | 19:30 – 20:30 Uhr Langhantel-training | 19:00 – 20:00 Uhr Power-Yoga | | |
| 20:30 – 21:30 Uhr Rückenfit | 20:00 – 21:00 Uhr Langhantel-training | | 20:00 – 21:00 Uhr Yoga | | |

Wir bitten Sie, vor einer spontanen Teilnahme abzuklären, ob sich Änderungen im Kursplan, z. B. wegen Krankheit oder Urlaub, ergeben haben. Tel.: 06103-3723173
Unsere Kurse finden nur nach Voranmeldung mit mind. 5 Teilnehmern statt. | (F) = Fortgeschritten | ***Bei Interesse bitte an der Theke melden.**

Therapie und Trainingszentrum Merkel GbR | Siemensstraße 4 | 63225 Langen

Kursbeschreibungen

Rückenfit

Ein gesunder Rücken kennt keine Schmerzen. Und so geht es in diesem Kurs darum, Ihre Rumpf- und Beinmuskulatur zu dehnen, zu kräftigen und sie beweglich zu machen. Ihre Wirbelsäule wird aktiv entlastet, Gleichgewicht und Geschicklichkeit werden mit Hilfe von Kleingeräten trainiert, Ihre Haltung geschult sowie eine Sturzprophylaxe durchgeführt. Für einen rundum starken Rücken, der Ihnen den Rückhalt gibt, den Sie im Alltag brauchen.

Pilates

Körperbeherrschung und -kontrolle stehen hier im Vordergrund. Dabei beanspruchen die Übungen die Muskeln sowohl auf Kräftigungs- als auch auf Dehnungsebene in Verbindung mit einer speziellen Atemtechnik. Pilates löst Spannungen, formt und strafft die Figur, bringt neue Energie, verbessert die Haltung und beugt Rückenschmerzen vor.

Rundum-Fit

Dieser Kurs beinhaltet ein Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf Koordination. Es werden sowohl Kleingeräte als auch Körperwiderstandsübungen in das Programm mit eingebunden. Das Training fördert und erhält die Beweglichkeit und belebt Körper und Geist.

Langhantel-Training

Ein einzigartiges und effektives Ganzkörpertraining. Schwerpunkt liegt auf Aufbau von Muskulatur, Abbau von Körperfett und damit Definition des Körpers. Haltungs- und Techniktraining werden vermittelt und erlernt. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Power-Yoga

Bei diesem Kurs handelt es sich um die fitnessorientierte Variante des Yoga mit Schwerpunkt auf Synchronisation von Atmung und Bewegung

Bodyshaping

Ein dynamisches Muskeltraining mit Hilfsgeräten (Step, Tubes, Kurzhanteln etc.) zur Kräftigung des ganzen Körpers.

Funktionelles Training

Dieser Kurs bietet ein effektives Ganzkörpertraining mit funktionellen Übungen teilweise unterstützt mit Kleingeräten oder Langhantel.

Faszientraining

Ein Training zur Förderung der Eigenschaften unseres muskulären Bindegewebes, der Faszien. Ein regelmäßiges Faszientraining lindert Verspannungen, trägt zu einer guten Regeneration bei, verbessert die Beweglichkeit und sorgt u.a. für eine höhere Belastbarkeit von Muskulatur, Bändern und Sehnen.

Isometrisches Training

Ein statisches Ganzkörpertraining um sehr schnell und effektiv, die Rumpf- und Körpermuskulatur zu kräftigen.

Wichtige Info:

Um ein gezieltes Gruppentraining zu gewährleisten, weisen wir darauf hin, dass eine Durchführung der Kurse eine Gruppenstärke von mindestens fünf Kursteilnehmern voraussetzt.