

Sportkurse

Herbst – ab 28.08.2023

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung, da alle Kurse begrenzte Teilnehmerzahlen haben.

Pilates

– Balance, Flow & effektive Bauch- und Rückenkräftigung

Krankenkassenzertifiziert (je nach KK werden bis zu 100% nach Abschluss übernommen)



Das Training nach Pilates ist eines der modernsten und effektivsten Programme, mit dem man Blockaden löst, Gelenke mobilisiert, Rücken- und Bauchmuskeln gezielt kräftigt und das innere Gleichgewicht wieder herstellt.

Außerdem wird in diesem Kurs ruhig, fließend und gleichzeitig effektiv die Haltung geschult.

Nach einem dynamischen warm up, in dem Gelenke, Bänder, Muskeln und Sehnen gelockert werden, wird in fließend harmonischen Flows im Stand wie auf dem Boden nach den Pilatesprinzipien trainiert.

Moderne Übungen stärken und festigen gezielt unsere Bauchmuskeln, die nicht nur unseren Rücken entlasten, sondern auch eine schlanke Körpersilhouette herstellen.

Den Abschluss bildet eine Entspannungsphase, in der der Fokus auf Atmung und Loslassen der Spannung ausgerichtet ist.

Montag, ab dem 28. August 2023,
Fackenburger Allee 78A, MC City Raum – Kursraum

17:00 – 18:00 Uhr, 10mal für 120 EUR

18:00 – 19:00 Uhr, 10mal für 120 EUR

Kurs pausiert in den Ferien, an Feiertagen, Brückentagen und findet im Oktober deshalb nur in der 41 KW statt.

Dienstag, ab dem 29. August 2023, Katharineum Lübeck,
Königstraße, Zugang über Glockengießerstr. 4

18:00 – 19:00 Uhr, 10mal für 120 EUR

Kurs pausiert in den Ferien, an Feiertagen, Brückentagen und findet im Oktober deshalb nur in der 41 KW statt.

Donnerstag, ab dem 05.10.2023, Katharineum Lübeck, Königstraße

18:00 – 19:00 Uhr, 10mal für 120 EUR, Kurs pausiert in den Ferien

Die Kursgebühr (muss im Vorwege bezahlt werden) wird nach Abschluss von der Krankenkasse erstattet, zertifizierter und geprüfter Präventionskurs.

Anmeldung per Mail bitte direkt an die Kursleitung: gabi-bianca.wnuk@web.de