

FitGym

Eine Mischung aus Pilates & FIVE Straffen, stärken, Spass haben

Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte. Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille, sowie das „Über-“ Strecken aus der gebeugten Haltung verbessern die Beweglichkeit. Dieser Kurs bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

dienstags 19.00-20.00 Uhr

Caroline Blum

Preis:

10x 180.- Sfr



FIVE Gym

Die Folgen unseres heutigen Lebensstils sind häufig verkürzte Muskeln, welche Rückenbeschwerden, Nackenbeschwerden usw. verursachen können. Five Gym gibt Menschen jeden Alters die natürliche Gelenkbeweglichkeit zurück und hilft Beschwerden im Bewegungsapparat zu lindern und vorzubeugen. Five Gym ist ein 55-minütiger Kurs, der auf den Gesetzen der Biokinematik basiert. Er wird mit freien Five Übungen im Kursraum durchgeführt und ergänzt in idealer Weise die Übungen des Five-Parcours.

donnerstags

10.00-11.00 Uhr

Andrea Hochstrasser

Preis:

10x 180.- Sfr

physioTRAINING Wohlen, Wilstrasse 2, 5610 Wohlen, Tel. 056 621 98 21, Fax: 056 621 98 33
www.physiotraining-wohlen.ch, a.baier@physiotherapie-wohlen.ch