

Aktuelle Kurszeiten Physio Team aktiv Gnarrenburg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:30-10:15 Uhr	8:30-09:15 Uhr	 <p>Physio-Team Gnarrenburg Christian Baron</p>	16:25-17:25	
Rückenfit mit Doro	Faszien-Fit mit Sabine		Yoga meets Faszien mit Sabine	11:10-12:00 Uhr
Kräftige Rücken und Rumpf mit funktionellen Übungen. Dehnung und Mobilisation fördern deine Beweglichkeit - für mehr Stabilität, weniger Verspannungen und einen gesunden Rücken.	Faszien übertragen Kräfte, speichern Energie und beeinflussen Schmerz. Mit Dehnung, Kräftigung und Selbstmassage bringst du dein Gewebe gezielt in Balance.		Eine wohltuende Mischung aus Yoga und Faszien-Training. Für mehr Beweglichkeit, Körpergefühl und innere Balance - ideal zum Durchatmen und Auftanken.	Fit & Stabil mit Sabine
				Funktionale Gymnastik für eine starke, aufrechte Haltung. Wir kräftigen, mobilisieren und dehnen die wirbelsäulennahen Muskeln - für mehr Stabilität und Beweglichkeit im Alltag.
	9:20-9:50 Uhr	16:00-16:45 Uhr AOK-Präventionskurs (geschlossen)	17:30-18:00	
18:00-18:30 Uhr	Entspannung & Achtsamkeit mit Sabine	Der perfekte Einstieg ins gesunde Training: Unser §20-zertifizierter Kurs vermittelt Grundlagen, fördert deine Fitness und wird von allen Krankenkassen bezuschusst.	Stretch & Relax mit Sabine	
Entspannung & Achtsamkeit mit Sabine	siehe Montag		Ruhige Bewegungen und achtsame Atmung lockern verspannte Muskeln. Deine kurze Wohlfühl-Einheit zum Abschalten, Loslassen und Auftanken.	
Wir bieten euch in diesem Kurs verschiedene Techniken, um den ganzen Körper zu entschleunigen und auch die Körperwahrnehmung zu schulen.	16:00-16:45 Uhr	17:00-17:45 Uhr		15:00-15:45 Uhr
	Reha-Sport (geschlossen)	Reha-Sport (geschlossen)		Reha-Sport (geschlossen)
18:45-19:45 Uhr	17:00-17:45 Uhr	18:00-18:45 Uhr	18:15-19:00 Uhr	
Yogilates mit Sabine	Reha-Sport (geschlossen)	Bauch-Beine-Po mit Doro	Functional Zirkel mit Sabine	
Eine Kombination aus Yoga & Pilates. Erlerne das Ansteuern einer starken Körpermitte ("Powerhouse") bei gleichzeitiger Förderung deiner Beweglichkeit.		Kräftige gezielt deine Körpermitte mit intensiven Core-Übungen. Der Kurs verbessert Stabilität, Leistung & Haltung - fordernd, funktionell und effektiv.	Ganzkörpertraining mit Musik, Equipment und kurzen Cardio-Intervallen. Komplexe Bewegungen fordern dich - motivierend, effektiv und mit Spaß bis zur letzten Wiederholung.	