

## **FIT UND ENTSPANNT INS WOCHENENDE**

### **Kräftigung – Dehnung – Entspannung**

Das sind die großen Schwerpunkte des Trainingsprogramms für die Matte.

Grundlage vieler Übungen ist die Stabilisierung der Körpermitte, Arbeit mit der tiefen

Muskulatur sowie gezielte Atmung.

Die Kombination von Pilates- und Yoga-Elementen, mit Dehn- Faszien- und Atemübungen, sowie verschiedenen Formen der Entspannung wirkt sich positiv auf den gesamten Körper aus.

Durchblutung und Beweglichkeit verbessern sich, Schmerzen werden gelindert und Stress abgebaut.

Nach Anspannung ist Entspannung besonders wirksam und führt am Ende der Übungssequenz zu Wohlbefinden, innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Regelmäßiges Training formt die Figur und optimiert die Körperhaltung.

#### **Trainingszeiten:**

Freitag 18:00 – 19:00 Uhr

#### **Ort:**

Sporthalle Röttenbach, Krafraum

#### **Trainerin:**



Susanne Tintemann