



Bewegungskurse



Turbenthal + Iberg



Claudia Neuenschwander Dipl. Bewegungspädagogin BGB 8488 Turbenthal
claudia.neuen@gmail.com www.bewegungskurse-turbenthal-iberg.ch
052 385 12 90 076 426 03 85

Kurse Turbenthal

Montag	19:15 Uhr	<i>Fit & Pilates</i>	Turnhalle 1, Breiti
Dienstag	8:30 Uhr	<i>Fit & Pilates</i>	Grosshalle
	9:45 Uhr	<i>Rücken-Nacken-Schulter-Fit</i>	Grosshalle
	17:30 Uhr	<i>Fit & Dance</i>	Singsaal Breiti
	18:45 Uhr	<i>Fit & Pilates</i>	Singsaal Breiti
Mittwoch	9:30 Uhr	<i>Fitness & Gymnastik 60+</i>	Grosshalle

Kurse Iberg (Winterthur)

Donnerstag	8:55 Uhr	<i>Fit & Pilates</i>	Freizeitanlage
	18:30 Uhr	<i>Rücken-Nacken-Schulter-Fit</i>	Chiesgrueb
	19:45 Uhr	<i>Fit & Pilates</i>	

Privatlektionen

Möchten Sie ein persönliches Problem des Bewegungsapparates, der Haltung oder der Atmung angehen? Möchten Sie lieber eine eins-zu-eins-Betreuung im Training haben?
 Ob alleine, zu zweit, mit dem Arbeits-Team oder mit der Familie, ich bewege Sie gerne!

Fit & Pilates

Nach einem gelenkschonenden, kreislauffördernden Einwärmen, straffen wir unsere Figur mit Pilates, einem ruhigen, konzentrierten **Ganzkörpertraining**. Bauch, Rücken und Beckenboden werden mit Unterstützung der Atmung zu einem **Kraftzentrum** aufgebaut.
 Körpergefühl, Haltung, Kraft und Beweglichkeit werden verbessert.

Rücken-Nacken-Schulter-Fit mit Pilates

Kräftigen der Rücken- und Bauchmuskulatur und der stabilisierenden Tiefenmuskulatur. Mobilisation der Wirbelsäule und der Gelenke, Beweglichkeit des ganzen Körpers erhalten und verbessern.
 Sanftes lösen, dehnen und kräftigen des Nackens und der Schultern.
 Bewusstes Wahrnehmen der Haltung und des eigenen Körpers.

Fit & Dance

Ein vielseitiges Ausdauer-Training, das **Bewegung und Spass bringt!** Mit Dance-Aerobic und Choreographien aus verschiedenen Tanzrichtungen wie Jazz-Dance, Zumba, Line-Dance etc.
 Ein kurzes Bauch-, Beine-, Po-Training und Stretching, beenden die Lektion.

Fitness & Gymnastik 60+

Je älter man wird, desto wichtiger wird regelmässige Bewegung, um die Kraft, die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Koordination, starke Knochen, den Kreislauf und auch ein gutes Gedächtnis zu fördern und zu erhalten! In den abwechslungsreichen Lektionen, zum Teil mit Pilatesübungen und Hilfsgeräten, wird all dies geübt und gefördert um Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Bitte melden Sie sich für weitere Informationen oder eine gratis Probelektion.
Auch Männer sind in den Kursen willkommen.
Alle Kurse sind Krankenkassenanerkant (mit Zusatzversicherung).