



## 2. KURSEINHEIT

### FUSSGYMNASTIK, HALTUNG UND KNIESTABILISATION

- Kräftigung der Füße
- Kniestabilisation mit und ohne Kursgerät
- effektive Haltungsschulung mit Kräftigung und Stabilisation der Rückenmuskulatur (auch tiefliegende Rückenmuskeln)
- angepasste Dehnung
- kurze Entspannungseinheit
- HANDOUT ALS GESCHENK INKLUSIVE!

## INFOS

### WANN?

Jeweils Donnerstags  
um 18:00 bis 19:30 Uhr

### WO?

Turnhalle Gehringswalde

### PREIS?

68€ Paketpreis  
FIT DURCH DEN HERBST  
1 einzelne Kurseinheit:  
20€

### ANMELDUNG:

AKTIV MIT JULIA  
Inh.: Julia Voigt

☎ 015207957976

✉ [aktivmitjulia@icloud.com](mailto:aktivmitjulia@icloud.com)

📷 [aktiv\\_mit\\_julia](https://www.instagram.com/aktiv_mit_julia)

📘 [aktivmitjulia](https://www.aktivmitjulia.de)

🌐 [www.aktivmitjulia.de](https://www.aktivmitjulia.de)

## FIT DURCH DEN HERBST

### SPECIAL KURS 4 KURSEINHEITEN

Starte aktiv & gestärkt durch den Herbst!  
Ein abwechslungsreicher Kurs über  
insgesamt 6 Stunden in 4 Wochen.



03.09.26  
10.09.26  
17.09.26  
24.09.26



# 1.KURSEINHEIT

## FASZIENTRAINING UND DEHNUNG

- Faszientraining mit Faszienrolle, Faszienball und Lacrosse- oder Tennisball der unelastischen Fasien
- Intensive Dehnübungen um Verspannungen zu Lösen und die Beweglichkeit zu verbessern/ erweitern
- Förderung von Regeneration & Wohlbefinden
- Faszienball als Geschenk INKLUSIVE

# 3.KURSEINHEIT

## PILATES MIT KLEINGERÄTEN

- Pilatesübungen mit verschiedenen Kleingeräten u.A. Loop Band, Redondoball und Hantel. Für eine starke Körpermitte und bessere Körperkontrolle sowie Kräftigung von Arm- Bein- Rumpf- Bauch- und Beckenbodenmuskulatur
- kleines Kraft - Ausdauer Training in Verbindung mit deiner bewussten Atmung
- Training mit Pilates Socken
- kurze Entspannungseinheit
- Pilates Socken als Geschenk INKLUSIVE!



# 4.KURSEINHEIT

## BAUCH BEINE PO UND WIRBELSÄULE

- BAUCH BEINE PO & Rückentraining mit Elemente:  
Fit für die Halswirbelsäule und  
Fit für die Lendenwirbelsäule



Teebeutel mit inspirierendem Spruch als Geschenk INKLUSIVE!