



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

📷 aktiv_mit_julia

🌐 aktivmitjulia

🌐 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, Faszienduoball und Lacrose- oder Tennisball der unelastischen Fazien
- 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 Elementen:
Fit für die Halswirbelsäule und Fit für die Lendenwirbelsäule



Teebeutel
mit
inspirierendem
Spruch
als Geschenk
INKLUSIVE!