


<p><b>Wassergymnastik</b></p> 	<p><i>"Im Wasser geht es leichter!"</i></p> <p>⌞ zweckorientierte Wassergymnastik mit und ohne Gerät mit ansprechender Musik als Motivationsstütze</p> <p>⌞ individuell angepasstes Trainingsprogramm: von Kopf bis Fuß</p>	<p>↑ gelenkschonender Muskelaufbau</p> <p>↑ Förderung der Ausdauer und der Kraft</p> <p>↑ Verbesserung der Koordination und Beweglichkeit</p> <p>↑ Straffung der Haut ohne kosmetischen Eingriff</p>
<p><b>Gymnastik</b></p> 	<p><i>"Wir wollen was bewegen!"</i></p> <p>⌞ funktionelle Gymnastik in der Halle mit ansprechender Musik als Motivationsstütze</p> <p>⌞ individuell angepasstes Trainingsprogramm: von Kopf bis Fuß (auch über den Bauch und Rücken)</p>	<p>↑ Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination</p> <p>↑ Förderung der Kraft = Muskelaufbau</p> <p>↑ Anleitungen für den Sport zu Hause</p> <p>↑ Straffung der Haut ohne kosmetischen Eingriff</p>
<p><b>Entspannungs-techniken</b></p> 	<p><i>"Wie kann ich von meinem stressigen Alltag abschalten?"</i></p> <p>⌞ z. B. durch progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder autogenes Training</p>	<p>↑ Steigerung des individuellen Wohlbefindens</p> <p>↑ Erlernen von Spannung vs. Entspannung</p>
<p><b>Nordic Walking</b></p> 	<p><i>"Mit Stöcken zum Wunschgewicht?"</i></p> <p>⌞ Nordic Walking im Freien als Trainingsprogramm zur Förderung der Ausdauer und als sanftere Alternative zum Joggen</p>	<p>↑ Förderung der Ausdauer</p> <p>↑ als Möglichkeit Sport in seinen Alltag zu integrieren</p>