

kostenlose

kostenlose

# THERAPIE ZENTRUM

Kurse

Vorträge



SCHMIDTEN

## Offene Woche vom 06.07. - 11.07.26

06.07.26 (Mo.):	RückenFit (10:00 - 11:00 & 11:15 - 12:15) Pilates (Mat Workout) (18:00 - 19:00)
07.07.26 (Di.): (Vorträge)	Wenn Emotionen krank machen (17:30) Krankheit verstehen lernen (19:00)
08.07.26 (Mi.):	Yoga auf dem Stuhl (11:15 - 12:15) RückenFit (17:00 - 18:00 & 18:15 - 19:15)
09.07.26 (Do.):	Pilates (10:30 - 11:30) Hatha-Yoga (19:45 - 21:00)
10.07.26 (Fr.):	Fit - von oben bis unten (18:30 - 19:30)
11.07.26 (Sa.):	Yoga auf dem Stuhl (10:00 - 11:00) Hatha-Yoga (11:15 - 12:30) Dance Workout (13:00 - 14:00)

**RückenFit:** Wichtige Schwerpunkte sind die Gesundheit der Bandscheiben, die Mobilisation der Schultergelenke, die Kräftigung der Rückenmuskulatur sowie die Verbesserung der Körperhaltung (mit und ohne Kleingeräte; Tanzelemente). - Olena Burmenko

**Pilates:** Intensives Pilates-Workout auf der Matte, kombiniert mit funktionellem Ganzkörpertraining.  
- Melanija Kojic

**Yoga auf dem Stuhl:** Yoga Programm in Anlehnung an Hatha-Yoga. Ideal für Menschen mit orthopädischen/neurologischen Beeinträchtigungen.

**Hatha-Yoga:** Entspannungsübungen, dynamische und statische Asanas (Haltungen/Bewegungsabläufe), Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung Yoga Nidra. - Beate Dank (auch Yoga auf dem Stuhl)

**Fit - von oben bis unten:** Rundum-Programm mit Kräftigungs- und Dehnungsübungen (mit und ohne Kleingeräte) auf der Matte und im Stehen. - Stefan Dank

**Dance Workout:** Einfache Choreografien und rhythmische Cardio-Elemente für jede Menge Spaß an Bewegung. Geeignet für alle Trainingslevels.  
- Melanija Kojic

**Klimatisierte Räume!**