



## Handlungsfeld Bewegung:

### **Pilates:**

Ein Ganzkörpertraining, indem die Pilates Prinzipien, Konzentration, Atmung, Zentrierung, Fließen, Visualisieren und Streckung beachtet werden. Der Fokus liegt auf der Kräftigung des Rumpfes, mit der Kräftigung des Beckenbodens

**Köln Fitness First:            Dienstag 20.00 Uhr**

**Düsseldorf Fitness First: Dienstag 17.30 Uhr**

**Köln Buchforststr.: Mittwoch 16:30 Uhr**

### **Rückentraining/Belly&Back:**

Ein Ganzkörpertraining mit Fokus auf den Rumpf. Es werden Kräftigungs- und Dehnübungen durchgeführt, sowie die Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Koordination geschult.

**Köln Fitness First: Donnerstag 18 Uhr**

**Köln Buchforststr.: Dienstag 12h/ Mittwoch 18Uhr**

### **Aquafitness:**

Die physikalischen Eigenschaften des Wassers werden genutzt um effektiv Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität und Beweglichkeit zu trainieren.

**Köln Buchforststr.:**

**Dienstag: 12h/14:45h/16h**

**Freitag: 12h/13:20h/16h**



### **Bürogymnastik:**

In diesem Kurs wird gezeigt, wie man sich am Arbeitsplatz optimal für die Arbeit vorbereiten bzw. körperlich entlasten kann

### **Selbstverteidigung: Workshop**

**Köln**

### **Functional Training/ Core &More:**

—Ein Ganzkörpertraining bei dem hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht und/oder mit Kleingeräten gearbeitet wird. Dies kann auch in Form eines Zirkeltrainings erfolgen

**Köln Buchforststr.:**

**Montag 16:15**

**Dienstag 17h**

## **Handlungsfeld Entspannung:**

### **Yoga:**

Eine Verbindung von Asanas (Übungen) mit der Atmung und der Konzentration. Es werden Kraft,- sowie Dehnungsübungen ausgeführt

Coming soon

### **Progressive Muskelrelaxation-PMR**

Bei dem Verfahren nach Jakobson wird durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen, ein Zustand tiefer Entspannung erreicht. Die Muskelpartien werden nacheinander in einer bestimmten Reihenfolge. Eine tiefe Entspannung des ganzen Körpers ist das



Resultat.

### **Autogenes Training:**

Der Körper wird durch Suggestionen in einen Entspannungszustand gebracht. Bestandteil des Autogenen Trainings sind 6 Übungen, die von Sitzung zu Sitzung immer weiter geübt werden.

## Handlungsfeld Ernährung:

Ernährungsberatung

**Köln**

## Handlungsfeld Sucht:

Raucherentwöhnung

**Köln**