

SENIOREN - GYMNASTIK

Es ist extrem wichtig in jedem Alter etwas Aktives für seine Gesundheit zu tun.

Viele Übungen im Stehen oder Sitzen, mit Bällen, Bändern, Tüchern, Stäben uvm., mal mit und mal ohne Musik machen unsere Gymnastikeinheiten sehr abwechslungsreich.

Neben dem Training der Muskeln hilft Gymnastik dabei, unsere Beweglichkeit, Balance und Geschicklichkeit zu schulen.



Außerdem steigern wir durch etliche Übungen unsere Aufnahme-, Denk-, Merk- und Reaktionsfähigkeit.

Das gemeinsam aktive Sein bringt viel Freude in unser Leben.

> **vier Einheiten mit je 45 Minuten** Kurszeit



📍 www.jongleurin-juba.de

☎ **01522 17 37 376**

✉ juba.effekt@t-online.de



Effektiv... durch & durch
Shows
Workshops
Lichteffekte
Kurse



Bringen Sie durch meine gesundheitsfördernden Angebote aus Spiel, Fitness, Kunst und Artistik Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele in Einklang.

- ☺ Steigerung der Aufnahme-, Denk-, Merk- und Reaktionsfähigkeit
- ☺ Verbesserung der Geschicklichkeit
- ☺ Stärkung des Orientierungs- und Gleichgewichtssinnes
- ☺ Training der nicht-dominanten Körperseite sowie des Körpergefühls
- ☺ Reduzierung von Stress
- ☺ Kräftigung der Rücken-, Arm-, Bein-, und Rumpfmuskulatur

Gesundheitskurse zum ganzheitlichen Training



STEP - ÜBERRASCHUNG

SENIOREN - GYMNASTIK

RÜCKEN - FIT

GEHIRN - TRAINING



RÜCKEN-FIT und alles schwingt mit

“Ich hab Rücken...” hört man viel zu oft. Rückenschmerzen sind u. a. aufgrund von falscher Belastung die Volkskrankheit Nr. 1.

Im Kurs RÜCKEN-FIT wollen wir gemeinsam eine Vielzahl an Übungen erlernen, um Rückenproblemen vorzubeugen und/oder diese beseitigen zu können.



> **vier Einheiten** mit je **45 Minuten** Kurszeit

- > Mobilisierung und Beweglichkeit;
- Stabilisierung und Stärkung;
- Faszien- und Gelenktraining;
- Wirbelsäulengymnastik auf dem Pezziball;
- Straffung, Kräftigung und Pilates;
- Triggerpunktbehandlung;
- Bauch, Beine, Po, Rücken und vieles mehr



STEP YOUR LIFE WITH SURPRISE

In **vier Einheiten** mit je **45 Minuten** Kurszeit, steppen wir gemeinsam verschiedene Choreographien, erarbeiten durch eine Vielzahl von Kräftigungsübungen eine starke Körpermitte und trainieren unser Rhythmus-, Orientierungs- und Gleichgewichtsgefühl.

Im Anschluss an unsere Stepp-Runde folgt eine Überraschungseinheit.



Entspannung, Atemtherapie, Faszientraining, Igelballmassage, Dehnung, Yoga, Pilates, Haltungs- und Rückenschule, Balancieren, Terrabandtraining uvm. erwarten Sie.

www.jongleurin-juba.de

hier gibt's alle Infos & Videos zu den Kursen.

Gehirnjogging durch Bewegung - Training für Körper und Geist -

Die regelmäßige Belastung des geistigen Muskels durch Koordination verbessert die Konzentration, den Fokus und das eigene Körpergefühl, was ich durch jahrelange Selbsterfahrung bestätigen kann.

In **vier Einheiten** mit je **45 Minuten** Kurszeit,

lernen wir u. a. die Anfänge des Jonglierens sowie das trickreiche Spielen mit Jongliertellern und Kendamas.



Step-Aerobic, Schwunggymnastik, eine Vielzahl von Koordinations-, Gleichgewicht- und Geschicklichkeitsspielen sind weitere Inhalte, die es uns ermöglichen, unsere Fertigkeiten weiter auszubauen.

