



Kursübersicht 2022

April bis Juni



Begegnung durch Bewegung



Gesundheitssport—Angebote

- **RundumFit**
Dein ganzer Körper kommt in Bewegung, um ein Gleichgewicht aus Mobilisierung & Kräftigung in alle Muskelpartien zu erlangen. Deinem Körper werden durch abwechslungsreiche Übungen immer wieder neue Impulse gegeben, um einen gesünderen Alltag zu leben.
- **Herrengruppe — Männer unter sich**
Männer brauchen teilweise andere Übungen als Frauen, haben andere körperliche Voraussetzungen & Beschwerden. Auch die Dynamik unter Männern ist anders. In dieser speziellen Männergruppe wird genau auf dies eingegangen.
- **Reha Sport**
Orthopädie & Herzsport mit Verordnung für Selbstzahler. Ein vorheriges Beratungsgespräch ist hierfür nötig. Wir bitten um Terminvereinbarung.
- **Bewegungsfreiheit — schmerzfreier & geistfreier**
Durch Körperwahrnehmung Deine Grenzen erfahren & erweitern. Durch Bewegungsfreiheit erlangst Du ein schmerzfreieres & geistfreieres Leben. Hierzu kann der **Workshop** zum Schnuppern genutzt werden.
- **Faszien — flexibel durchs Leben**
Durch dauerhaften Stress & Bewegungsmangel kann verklebtes, verhärtetes & schmerzhaftes Bindegewebe entstehen. Dein Wohlbefinden kann durch fitte Faszien & ein individuelles Training maßgeblich gesteigert werden & bildet die Basis für eine gute Körperhaltung.
- **Kundalini Yoga**
Es ist ein kräftigendes, dynamisches & entspannendes Yoga, das mit den Atemtechniken belebt & heilende Wirkung erzeugen kann.

Familienangebote

- **Kinderyoga — 6—10 Jahre**
Bewegungsspiele zur Verbesserung der Körper- & Sinneswahrnehmung, Achtsamkeitsübungen zur Förderung der Konzentration & Körperkräftigung mit Dehnübungen kombiniert erhalten die Kinder Flexibilität von Kopf bis Fuß.
- **Eltern Kind Turnen**
Zusammen neue Höhen & Tiefen entdecken, balancieren, Spaß haben & nebenbei die Motorik, das Gleichgewicht üben & die Bindung stärken.

Weiter Informationen sind auf der Homepage unter den AGB'S und Teilnahmebedingungen zu finden.

SGBZ

SportGesundheitsBildungszentrum

Niermannsweg 10, 40699 Erkrath

0211/ 280 74 74-0
0157/ 36 53 7335
info@sgbz.de
www.sgbz.de



Sparkasse Düsseldorf
IBAN: DE54 3005 0110 0080 0169 67
BIC: DUSSEDDXXX