



Fortlaufender Kurs
à 75 Minuten

GYROKINESIS® GRUNDSTUFE

Donnerstag
16.30 – 17.45 Uhr
Einstieg jederzeit möglich

Kosten
fixe Semesterpreise
17 - 20 x/Semester
CHF 25.00/75 Min.

Kursleitung
Rolf Ackermann

Kontakt
Gesundheitszentrum the link
Bernstrasse 41
3303 Jegenstorf
+41 (0)31 762 03 03
bodymind@gzthelink.ch

www.gzthelink.ch

*Gesundheitszentrum the link
bewegend.
inspirierend.
gesund.*

Dieser Kurs ist gut geeignet für ältere Personen, Seniorinnen und Senioren und Personen, die ihre Kraft, Beweglichkeit und das Gleichgewicht schulen und trainieren möchten.

Der menschliche Körper wird als Einheit betrachtet, die Wirbelsäule gilt als dessen zentraler Träger und wird deshalb systematisch in das Bewegungskonzept integriert. Durch fließende Bewegungen und mit korrespondierendem Atempinsatz werden die Übungsteile weich und harmonisch verbunden und wie ein Tanz erlebt.

Jede der Übungsreihen ermöglicht eine individuelle Steigerung des Bewegungsumfangs und der Intensität. Besonders wichtig ist es, dass der Körper ohne Beschwerden von innen heraus Kraft und Beweglichkeit aufbauen kann, was durch stetes Wiederholen der verschiedenen Bewegungen gewährleistet wird. Die Bewegungsmuster sind so aufgebaut, dass sie auf optimale Weise die Energie anregen und zu mehr Flexibilität und Symmetrie in den Bewegungen führen.

GYROTONIC® und GYROKINESIS® sind eingetragene Warenzeichen der Gyrotonic Sales Corp und werden mit deren Genehmigung verwendet.