

Effektives Rückentraining am Sonnenhof in Ottrau



Gehören Sie auch zu den 80 Prozent der Menschen, die unter regelmäßigen oder chronischen Rückenschmerzen oder Verspannungen leiden?

Dann ist das Training am **Dr. Wolff Rückenzirkel** genau das Richtige für sie. Basierend auf einem individuellen Muskelfunktionstest stellen wir ihnen ein persönliches Trainingsprogramm an diesen Therapiegeräten zusammen und sorgen dafür, dass Schmerzen und Verspannungen in den Schultern bald der Vergangenheit angehören.



Gezieltes Training bei:

- allgemeinen Rückenschmerzen
- Verspannungen im Nacken
- Schulterschmerzen (Impingement)
- Aufrichtung der Wirbelsäule
- Wirbelblockaden / Fehlstellung
- Stabilisierung und Kräftigung

Regelmäßiges und gezieltes Training der rumpfstabilisierenden Muskulatur sorgt für schnelle Ergebnisse.

Ergänzend werden verkürzte Muskeln durch eine spezielle Trainingsform, dem Muskellängentraining, wieder in ihre ursprüngliche Länge trainiert. Die Kombination aus individuellen Kraft- und Beweglichkeitsübungen ist der Grund für den Erfolg dieser Methode.

Lassen sie sich kostenlos und unverbindlich von unseren Rückenexperten beraten. Vereinbaren Sie jetzt ihren Termin:

Beratungstermin per SMS oder WhatsApp 0171 522 47 38 oder einfach vorbei kommen.



Kursbeschreibung

Wirbelsäulengymnastik

Übungen im Stehen und Liegen für den gesamten Rücken inklusive Schulter- und Nackenbereich. Die Übungen richten sich auch und gerade an Einsteiger und Menschen mit Rückenschmerzen oder Verspannungen.

Hockergymnastik

Bei diesem Kurs werden die Übungen im Stehen oder Sitzen auf einem Gymnastikhocker ausgeführt. Die Kräftigung erfolgt mit Kleingeräten wie Hanteln oder Gummibändern. Dieser Kurs ist für Menschen mit Hüft- oder Knieproblematik sehr gut geeignet.

Yoga (für Anfänger)

Beim Yin Yoga wird der Schwerpunkt der Übungen auf das Loslassen und zur Ruhe kommen gelegt. Im Gegensatz zum klassischen Yoga werden die einzelnen Übungen 3 bis 5 Minuten gehalten und alle Anspannung immer wieder losgelassen.

Meditation

In Stille gemeinsam mit anderen nur zu sitzen und die Gedanken vorbeiziehen zu lassen wie Wolken am Himmel, führt zu mehr Entspannung, Ruhe und Gelassenheit im Alltag. Wir sitzen 2x 25 Minuten in Stille im Wechsel mit einer kurzen Gehmeditation.

Sonnenhof Ottrau
Burggasse 14
34633 Ottrau
Tel. 06639 / 918 985 6
www.sonnenhof-ottrau.de



www.sonnenhof-ottrau.de/fitness

Kursprogramm Sonnenhof Ottrau



**Gesundheit • Fitness • Vitalität
Freunde treffen • Spaß haben**





Montag



Dienstag



Donnerstag

Freitag

Mittwoch

Morgenkurse

Kurse in Planung
9:00 - 9:45

Hockergymnastik
9:00 - 9:45

Kurse in Planung
9:00 - 9:45

Wirbelsäulengymnastik
9:00 - 9:45

Öffnungszeiten Gerätetraining

Montag 17:00 - 20:00
Dienstag 8:00 - 12:00
Mittwoch 17:00 - 20:00
Donnerstag 8:00 - 12:00

Termin Geräteeinweisung per SMS oder WhatsApp **0171 522 47 38**

Kurse in Planung
10:00 - 10:45

Wirbelsäulengymnastik
10:00 - 10:45

Kurse in Planung
10:00 - 10:45

Hockergymnastik
10:00 - 10:45

Abendkurse

Wirbelsäulengymnastik
18:00 - 18:45

Kurse in Planung
18:00 - 18:45

Wirbelsäulengymnastik
18:00 - 18:45

Wirbelsäulengymnastik
19:00 - 19:45

Kurse in Planung
19:00 - 19:45

Yoga (für Anfänger)
19:00 - 19:45

Meditation
20:00 - 21:00



Vorbei kommen, mitmachen und Spaß haben! Anmeldung per SMS/WhatsApp: 0171 522 47 38