

# Kurse im Limmathof



## Rückengymnastik

Die Rückengymnastik ist ein Training zur Gesunderhaltung des Haltungsapparates, sowie zur Vorbeugung von Dysbalancen und Verspannungen. Mittels Kraft-, Gleichgewichts- und Dehnungsübungen wird die Haltungsmuskulatur des Körpers gefordert und gefördert. Von den Übungen profitieren alle Personen: Sportlich wenig Aktive, Hobby- und Leistungssportler.



## Yoga

Mit Yoga trainieren Sie Flexibilität, Gleichgewicht und Kraft. Sie fördern die Durchblutung Ihrer Muskulatur und durch konzentrierte meditative Atemübungen Ihre innere Ausgeglichenheit. Yoga beeinflusst sowohl Ihre psychische als auch physische Gesundheit und ist empfehlenswert für Personen jeden Alters und Fitnesszustandes.



## Pilates

Im Pilates erfahren Sie ein systematisches Ganzkörpertraining. Gezielt wird die Muskulatur des Beckenbodens, Bauches und Rückens gestärkt. Das Pilates findet auf der Matte statt, es werden aber auch verschiedene Hilfsmittel wie beispielsweise die Pilatesrolle eingesetzt.



## Aquagymnastik

Durch das Aquagymnastik können sie Ihre Muskulatur kräftigen, sowie die Durchblutung fördern, ohne dass Ihre Gelenke durch die Schwerkraft belastet werden. Neben Kräftigungs- und Dehnübungen wird ebenfalls der Herzkreislauf durch kurze Cardio-Einheiten angeregt.