

Kurse / Workshops / Vorträge in Bad Wünnenberg und Umgebung 2019

Präventionskurs Fascial Fitness

(mit TigerMoves – dem faszialen Rücken- und Gelenktraining)



Dreidimensionale Faszien dehnen, Körperwahrnehmungs- und Koordinationsübungen, elastische Federbewegungen und Training mit Faszienrollen und Bällen machen den gesamten Körper beweglich und elastisch. Verspannungsbeschwerden, Rücken- und Gelenkprobleme können bei regelmäßigem Training effektiv verringert werden. Lernen Sie theoretisch und praktisch, was Sie präventiv für Ihre Faszien und gegen Verspannungen und Gelenkprobleme im Bewegungs- und Haltungsapparat tun können.

Ihre Trainerin: Sandra Kottkamp, Heilpraktikerin, Dipl. Sportwissenschaftlerin, Fascial-Fitness by Blackroll Mastertrainerin, TigerMoves Mastertrainerin, Ausgebildet in der Liebscher und Bracht Bewegungslehre.

Kursort: Wandelbar, Mittelstrasse (an der Ampelkreuzung), 33181 Bad Wünnenberg.

Kursgebühr: 89 Euro für 10 x 60 Minuten (i.d.R. 80% Rückerstattung durch die gesetzlichen KK's)

Kurse ab Januar 2019:

- Kurs 1: ab Montag, 14. Januar 2019, 9:35 Uhr
- Kurs 2: ab Montag, 14. Januar 2019, 10:35 Uhr
- Kurs 3: ab Donnerstag, 10. Januar 2019, 18:00 Uhr
- Kurs 4: ab Donnerstag, 10. Januar 2019, 19:10 Uhr
- Kurs 5: ab Donnerstag, 10. Januar 2019, 20:15 Uhr

Kurse ab nach den Osterferien:

- Kurs 6: ab Montag, 29. April 2019, 9:35 Uhr
- Kurs 7: ab Montag, 29. April 2019, 10:35 Uhr
- Kurs 8: ab Donnerstag, 02. Mai 2019, 18:00 Uhr
- Kurs 9: ab Donnerstag, 02. Mai 2019, 19:10 Uhr
- Kurs 10: ab Donnerstag, 02. Mai 2019, 20:15 Uhr

Kurse ab nach den Sommerferien:

- Kurs 11: ab Montag, 02. September 2019, 9:35 Uhr
- Kurs 12: ab Montag, 02. September 2019, 10:35 Uhr
- Kurs 13: ab Donnerstag, 29. August 2019, 18:00 Uhr
- Kurs 14: ab Donnerstag, 29. August 2019, 19:10 Uhr
- Kurs 15: ab Donnerstag, 29. August 2019, 20:15 Uhr



Kurse / Workshops / Vorträge in Bad Wünnenberg und Umgebung 2019

Walking mit XCO® / Schwunghanteln

Walking trainiert das Herz-Kreislaufsystem und Ausdauer. Beim Walking mit XCO kommen zusätzlich mit Granulat gefüllte Handgeräte dazu. Die Walkingstrecken werden im Training durch Intervalle unterbrochen, in denen mit den XCO®'s effektive Ganzkörperübungen durchgeführt werden, die zur Verbesserung der Körperhaltung, Straffung des Bindegewebes und Kräftigung der Muskulatur beitragen.

Freier XCO Walking Treff von Januar bis März 2019: Bei trockenem Wetter jeden Montag von 18:30 – 19:30 Uhr an der Konzertmuschel. Bitte melden Sie sich vorab bei uns an. Die Einzelstunde kostet 6 Euro inkl. XCO Leihgeräte.

XCO Walking Kurs in Bad Wünnenberg über die VHS Salzkotten:

Der Kurs findet 6 x montags von 18:30 – 20:00 Uhr statt im Zeitraum vom 11.03.2019 – 29.04.2019. Bitte melden Sie sich über die VHS Salzkotten (www.vhs-vor-ort.de) an.

Walk in Balance Entspannungstour

Kneipp in Balance ist für alle gedacht, die sich selbst einmal etwas Gutes tun wollen und ohne Zeitdruck einige entspannte Stunden erleben möchten. Inhalt des Kneipp in Balance Workshops ist eine Entspannungs- und Meditationsreise durch die Natur, die dazu dient, zu sich selbst zu kommen und den Stress des Alltags zu vergessen. Dabei kommen Atementspannungstechniken, Progressive Muskelentspannung und Meditation zum Einsatz. Die einzelnen Teile kombinieren wir mit abschließenden Entspannung- und Massageübungen.

Der Walk in Balance Workshop findet in Kooperation mit der Touristik GmbH Bad Wünnenberg statt.

Termin: 7. Juli 2019 ab 11 Uhr (Dauer ca. 2 Stunden)

Ort: Treffen am Paddelteich im Aatal in Bad Wünnenberg

Wenn Sie sich Lust auf 2 h Entspannung haben und sich anmelden möchten, senden Sie einfach eine E-Mail an info@nordic-institut.de oder rufen Sie an.

Vortrag Faszientraining im Laufsport

Am 19.03.2019 in Kooperation mit der VHS Salzkotten, Veranstaltungsort: Gesamtschule Salzkotten, Raum 254, 19 – 20:30 Uhr.

Am 02.04.2019 in Kooperation mit der VHS Salzkotten, Veranstaltungsort: Schulzentrum Büren, Raum 044, 19 – 20:30 Uhr.

Anmeldung über die VHS Salzkotten (www.vhs-vor-ort.de).