



Pilates (Trainerin: Birgit Michel)

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Gymnastik (Trainerin: Birgit Michel)

Gymnastik ist der Überbegriff für ein Trainingsprogramm mit verschiedenen sportlichen Übungen. Bei der Gymnastik steht die Stärkung des ganzen Körpers im Vordergrund. Gymnastik ist mit und ohne Hilfsgeräte möglich.



Ju-Jutsu (Trainer: Rainer Bächer)

Deutsches Ju-Jutsu ist ein modernes, offenes Selbstverteidigungssystem für die Praxis des täglichen Lebens sowie klassische Kampfkunst in einem. Ju-Jutsu ist eine Selbstverteidigungsart, die für jedermann geeignet ist, egal ob klein oder groß, jung oder alt.



Vortrag Frau Stefanie Vollert Drogenpräventionsbeamtin der KPI Hof

Möglichkeiten und Chancen der Suchtvorbeugung im Sportverein. Sucht ist als ein gesamtgesellschaftliches Problem zu verstehen und Prävention in diesem Bereich muss deshalb vernetzt erfolgen. Vorbeugung kann nur wirkungsvoll sein, wenn wir uns alle gemeinsam dafür engagieren! Sie ist persönliche und pädagogische Herausforderung für jeden, der Einfluss auf junge Menschen hat und mit jungen Menschen umgeht



biohealth
INNOVATION FOR YOUR SUCCESS
arena
Zentrum für
Gesundheit & Kampfkunst

GESUNDHEITSTAG

SPORT

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

Wann?

Samstag,
den 28.04.2018
Von 09:00 - 17:45 Uhr

Wo?

1. Judo Club Münchenberg
Dr. Martin-Luther Str. 16
95213 Münchenberg

Was?

Mitmach-Angebote,
große Verlosung, Spaß
für die ganze Familie

GESUNDHEIT

SPORT

BEWEGUNG

biohealth
INNOVATION FOR YOUR SUCCESS



www.biohealth-int.com

www.judo-muenchberg.de

Wer bietet was an?



LifeKinetic® (Trainerin: Sabine Oberländer)

Die Life Kinetik Formel: Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung = Mehr Leistung. Ein Gehirntaining für alle!

- Kinder werden kreativer.
- Schüler werden konzentrierter.
- Berufstätige werden stressresistenter.
- Sportler werden leistungsfähiger.
- Steigerung der Handlungsschnelligkeit.
- Senioren werden aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen.



Shaolin QiGong (Trainer: Lucian Roucka)

Süd Shaolin Qigong umfasst ein umfangreiches System verschiedener heilgymnastischer und meditativer Übungen aus dem alten China. Ihnen ist allen gemeinsam, dass sie das Qi, die Lebensenergie, stärken und ausgleichen. Qigong kann seinen Übenden von Anspannungen des Alltages befreien, seine Körperhaltung optimieren, die Atmungsintensität und Konzentrationsfähigkeit vertiefen und den Stoffwechsel unterstützen.

Weng Chun (Trainer: Lucian Roucka)

Aufgrund seiner Prinzipien und Körperarbeit zählt Weng Chun zu den weichen Kampfkünsten. Übende lernen mit allen Kampfdistanzen umzugehen und sich sicher und auf realistische Weise zu verteidigen.



Zumba (Trainerin: Natasha Sebree)

Wer bei Zumba an Musik denkt, liegt schon ganz gut: Die Mischung aus Tanz- und Intervalltraining bringt die Figur zu latein-amerikanischen Klängen in Topform.

Yoga (Trainerin: Susanne, Weinrich)

Yoga ist eine wundervolle Möglichkeit für Menschen jeden Alters und jeder Konstitution, sich selbst wieder bewusster wahrzunehmen und gleichzeitig Körper und Geist zu vitalisieren und gesund zu erhalten - die körperlichen, geistigen aber auch feinstofflichen Energien zu harmonisieren - wieder in Einklang mit sich und mit der Welt zu gelangen.

Klangschalen (Leitung: Susanne, Weinrich)

Lernen Sie die Klänge und Schwingungen der tibetischen Klangschalen und anderen Instrumente bei einem tief entspannenden Klangerlebnis kennen und lieben. Die Klangmassage bringt uns wieder in Balance, stärkt unsere inneren Kräfte, wirkt so auch anregend auf das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte.



Judo (Trainer: Eddi Wülfert und Michael Dressel)

Judo (jap. jūdō, wörtlich „sanfter/flexibler Weg“) ist eine japanische Kampfsportart, deren Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ beziehungsweise „maximale Wirkung bei einem Minimum an Aufwand“ ist.

Karate (Trainer: Mircea Moise)

Ob Ausgleichssport, allgemeine Fitness oder Selbstverteidigung, Karate eröffnet allen Altersgruppen und Interessenlagen ein breites sportliches Betätigungsfeld. Karate ist nicht nur spannend für alt und jung. Durch die Vielseitigkeit fördert Karate Gesundheit und Wohlbefinden.



Fitnessboxen (Trainerin: Melanie Fischer)

Das Training verbessert das kardiovaskuläre System und erhöht die gesamte Kondition der Teilnehmer. Gleichmaßen werden durch die hohe Intensität eine Menge Kalorien verbrannt, wobei sich die Physis ebenfalls verbessert und Stress abgebaut wird.

