In unseren
neuen Räumlichkeiten

RÜCKENFIT

10x montags
18:30 Uhr

mit Anna

Ein abwechslungsreiches Training rund um Ihre Rücken- und Rumpfmuskulatur. Der ideale Kurs für alle, die ihre Körpermitte stärken und Haltungs- und Rückenbeschwerden vorbeugen möchten.
Wir mobilisieren, dehnen, kräftigen und zeigen Ihnen, wie man dem Rückenschmerz präventiv entgegenwirkt.

(Lizensierter Rückenschulkurs!)

Einzelanmeldungen möglich!

KURSE 2023

preveo
Sauerland

In unseren
neuen Räumlichkeiten

YIN YOGA

10x dienstags
10:45 Uhr

mit Britta

Wer konzentriert und motiviert arbeitet, verbraucht Ressourcen und Energie.
Preveo-Sauerland Yoga, mit einem ganzheitlichen Ansatz. Dieser bringt nicht nur körperliche Aktivität mit, sondern auch verschiedene Atemtechniken, sowie Kurzmeditation bereichern diesen Kurs.
Mit dem Ergebnis von mehr Ausgeglichenheit und innerer Ruhe.
Alles, was eine gute Regeneration ausmacht!

Einzelanmeldungen möglich!

KURSE 2023

preveo
Sauerland

In unseren
neuen Räumlichkeiten

CORE STABILITY

10x dienstags
18:00 Uhr

mit Anna

‚Core' steht für Kern bzw. die Mitte und umfasst damit den gesamten Rumpf. Das heißt, dass beim Core-Training der Fokus auf die Körpermitte gelegt wird. Die Core-Muskulatur liegt zwischen Zwerchfell und Hüfte. Jene Muskeln also, die Oberkörper und Unterkörper verbinden und für eine effiziente Kraftübertragung zwischen beiden Körperregionen sorgen. Beim Core-Training wird gezielt die tiefliegende Muskulatur trainiert, ohne sich auf einzelne Muskeln zu beschränken.

Einzelanmeldungen möglich!

KURSE 2023

preveo
Sauerland

In unseren
neuen Räumlichkeiten

ES GEHT UM DIE MITTE

10x mittwochs
17:30 Uhr

mit Meike

Mit einer Kombination aus Spiraldynamik, Achtsamkeit und Elementen aus dem Qi Gong werden Ihnen auf verschiedenen Wegen Möglichkeiten dazu aufgezeigt. Es geht um Spaß an der Bewegung, Schulung der Körperwahrnehmung und des Körperbewusstseins.

Einzelanmeldungen möglich!

KURSE 2023

preveo
Sauerland

In unseren neuen Räumlichkeiten

FRAUEN SEMINAR

6x mittwochs
19:30 Uhr

mit Anke

"Mein Körper und ich - Frauen-Seminar
für mehr Wohlbefinden"

Der Frauenkörper verändert sich im Lauf des Lebens. Dieses Seminar unterstützt Frauen dabei, sich in ihrer Haut wohlfühlen. Wir beschäftigen uns mit dem Frauenbild in der Gesellschaft und was das mit der Wahrnehmung des eigenen Körpers zu tun hat. Mit Elementen der körperlichen Selbstwahrnehmung, der Bewegung, der Beckenbodenarbeit und vielem mehr.

Einzelanmeldungen möglich!

KURSE 2023

preveo
Sauerland

In unseren
neuen Räumlichkeiten

FIT 50+

Donnerstags
09:30 Uhr

mit Monika

Mit wohltuenden und herausfordernden Bewegungsübungen mit und ohne Gerät, trainieren Sie Ihren Körper.

Übungen zur Körperwahrnehmung sowie Mobilisationsübungen zur Lockerung verspannter Muskulatur bieten Ihnen vielfältige Möglichkeiten zur Verbesserung Ihrer Fitness, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit.

Einzelanmeldungen möglich!

KURSE 2023

preveo
Sauerland

In unseren
neuen Räumlichkeiten

AGE IN MOTION

5x donnerstags
10:30 Uhr

mit Monika

Ein Angebot für unsere Generation „Silberhaar“. Gesund und fit bleiben im Alter: “Was Schöneres gibt es nicht!“ Eine gesunde Mischung aus Stabilisation, Mobilisation und Übung von alltagsrelevanten Bewegungen macht den Kurs einzigartig und wertvoll!

Einzelanmeldungen möglich!

KURSE 2023

preveo
Sauerland

In unseren
neuen Räumlichkeiten

FITNESS FOR EVERY BODY

10x donnerstags
17:30 Uhr

mit Maria

In diesem Kurs ist jede Körperform willkommen! Ein Ganzkörpertraining für mehr Wohlbefinden und ein richtig gutes Körpergefühl. Der Spaß an der Bewegung steht im Vordergrund - unabhängig von deinem Fitnessniveau oder deinem Gewicht.

Einzelanmeldungen möglich!

KURSE 2023

preveo
Sauerland

In unseren
neuen Räumlichkeiten

FASZIEN TRAINING

10x donnerstags
18:30 Uhr

mit Maria

Mit elastischen, federnden Bewegungen aktivieren wir unser Bindegewebe und machen es mit langkettigen Dehnungsübungen geschmeidig.
Das kann Schmerzen lindern und sorgt für mehr Vitalität im Alltag.

Die Abschussentspannung
macht das Wohlfühlpaket rund.

Einzelanmeldungen möglich!

KURSE 2023

preveo
Sauerland