

KörperZeit – Funktionelles Bewegungstraining für Erwachsene

Die Kurse KörperZeit finden im Gesundheitsraum statt:

- Donnerstag: 18:00 – 19:00
- Freitag: 08:15 – 09:15

Inhalt und Zielgruppe:

KörperZeit ist ein ganzheitliches, funktionelles Bewegungstraining, das den Körper in allen drei Bewegungsebenen anspricht.

Der Fokus liegt auf:

- Mobilisation und Aktivierung von Gelenken und Muskulatur
- Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit, Koordination, Stabilität und Balance
- Atemarbeit
- sanfter Kräftigung
- bewusster Körperwahrnehmung

Besondere Aufmerksamkeit gilt typischen Problembereichen wie Rücken, Lendenwirbelsäule, Schultern, Füßen sowie dem Beckenboden (z. B. bei Beckenbodenschwäche oder funktionellen Beckenbodenproblemen).

Die Kurse sind besonders geeignet für:

- Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit (z. B. Büroarbeit)
- Personen mit statischer oder einseitiger Belastung im Beruf (z. B. Friseur: innen, Kosmetiker: innen, Produktions- oder Montagearbeit)
- Frauen nach der Geburt (frühestens ab 2 Monaten postpartum)
- Menschen nach Verletzungen oder Brüchen zur Wiederherstellung der Beweglichkeit
- Personen nach Operationen (frühestens ab 3 Monaten)
- Menschen mit Bewegungsmangel, Senior: innen
- Personen mit hohem Stress- und Spannungsniveau
- alle, die ihre Körperwahrnehmung verbessern, die Verbindung zwischen Körper und Nervensystem stärken und wieder Freude an freier, leichter Bewegung im Alltag erleben möchten

Gesundheitlicher Mehrwert und Prävention:

- Verbesserung der Lebensqualität im Alter
- Vorbeugung von Stürzen und alltäglichen Verletzungen (z. B. Zerrungen, Prellungen)
- Unterstützung der Gelenkgesundheit und Knorpelbelastbarkeit
- Förderung der venösen Rückströmung und Lymphaktivität
- Erhalt und Förderung der Knochendichte, Prävention von Frakturen
- Vorbeugung von Demenz durch körperliche und koordinative Aktivität

Das Training ist sanft, ruhig und alltagsnah, überfordert nicht und wirkt energetisierend statt erschöpfend.

Es unterstützt die Regeneration, fördert Leichtigkeit im Alltag und trägt zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität bei.

Preise:

- Block mit 6 Einheiten: 50 €
- Einzelstunde: 10 €

Eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich.