



Gesundheit zum Mitmachen

Bekanntermaßen überzeugt einen das am meisten, was man selbst ausprobiert, selbst erlebt hat. Unsere Fitness-Profis bieten daher ein Mitmachprogramm, an dem jeder teilnehmen kann. Dazu genügt es, wenn Sie neben etwas Zeit vor allem die Lust mitbringen, Neues kennenzulernen:

Samstag, 27. Februar

Sporthalle

- 14.00 Uhr** **Dance Moves** (aktivHAUS Freising)
Eine dynamische, kreislauffördernde Stunde für alle, die Spaß an der Bewegung zu motivierender Musik haben. Die bekannten Grundschritte aus dem Aerobic werden unter dem Einfluss verschiedener Stilrichtungen kombiniert, variiert und verpackt in witzige Choreografien.
- 15.00 Uhr** **Pilates** (aktivHAUS Freising)
Ein ganzheitliches Training, in dem vor allem die stabilisierenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Grundlage aller Übungen ist das sogenannte „Powerhouse“, die tiefliegende, stabilisierende Rumpfmuskulatur.
- 16.00 Uhr** **Mach mit – bleib fit in jedem Alter** (Heiliggeistspital-Stiftung)
Gymnastik und Musik, Tanz und Sitztanz für 3 bis 99

Workshops im NACHTCAFE

- 13.00 Uhr** **Yoga für Einsteiger** (mplus Therapiezentrum)
Der erste Schritt, um physische und mentale Spannungen abzubauen
- 14.30 Uhr** **Tao – die ganzheitliche Selbstheilung** (aktivHAUS Freising)
Mit speziellen Übungen die inneren Heilkräfte zum Einsatz bringen

Sonntag, 28. Februar

Workshops im NACHTCAFE

- 13.00 Uhr** **Wirbelsäulengymnastik zum Mitmachen** (mplus Therapiezentrum)
Der Weg für einen starken und gesunden Rücken in allen Lebenslagen
- 14.30 Uhr** **Slim Belly – der revolutionäre SpeckWegGürtel** (aktivHAUS Freising)
So kann man lästigen Bauchspeck in kurzer Zeit abtrainieren