



**Fitness & Entspannung**

**Shelly Träger**

Diplom-Musiktherapeutin

Rubensstraße 9  
14467 Potsdam

Telefon: 0331 - 581 73 62

Mobil: 0173 905 38 41

info@musik-therapie.com

www.musik-therapie.com

## **Kursangebote Fitness & Entspannung**

Seit 10 Jahren leite ich Kurse in Firmen und Fitnessstudios. Aus Erfahrung weiß ich, dass die aktuellen Bedürfnisse der Teilnehmer sehr unterschiedlich sein können. Daher biete ich ein vielseitiges Leistungsspektrum und bin flexibel in der Zusammenstellung, damit Sie ein für sich geeignetes Trainingsprogramm erhalten.

### **Fitnesskurse:**

#### **Rückenschulung:**

Wirbelsäulengymnastik. Kräftigung der Rückenmuskulatur, Haltungsübungen und Erlernen rückengerechter Bewegungen im Alltag. Dehnung der Muskulatur gegen Verspannungen.

In der von mir angeleiteten Rückenschulung verbinde ich u.a. Elemente aus der Wirbelsäulengymnastik, Pilates, manuellen Therapie und Yoga mit unterschiedlichen Entspannungstechniken wie Yoga, Klang- und Phantasiereisen, autogenes Training und progressive Muskelrelaxation.

#### **Bauch/Rücken:**

Spezielles Training der Körpermitte. Kräftigung der Rückenmuskulatur. Effektive Bauchübungen lassen den Bauch zum Waschbrettbauch werden.

#### **PZG - Problemzonengymnastik und Bauch Beine Po:**

Besonders gut geeignet für Einsteiger. Kräftigung und Straffung der Problemzonen Bauch, Beine und Po.

#### **Fit ab 50 / Seniorengymnastik:**

Schonendes Training mit Kräftigung. Schulung der Koordination und Förderung der Beweglichkeit. Ausklang mit Entspannung.

#### **Pilates:**

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem die Muskeln gekräftigt und Körperpartien gestrafft werden.

Die Übungen werden fließend, kontrolliert und mit Konzentration (auf Atmung) und Körperspannung ausgeführt. Durch die Zentrierung auf die Körpermitte werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, die Körperhaltung verbessert sich. Pilates eignet sich für jede Altersgruppe, unabhängig von der körperlichen Leistungsfähigkeit.

### **Nordic Walking:**

Spezielles Bewegungskonzept zur Kräftigung der gesamten Muskulatur, Fettverbrennung und Training des Herz-Kreislaufsystems in der Natur.

Durch den Stockeinsatz wird speziell der Oberkörper gekräftigt, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich können sich lösen. Geeignet für alle Altersstufen.

### **Power body / Pump:**

Das ultimative Training zum Muskelaufbau. Training des gesamten Körpers mit und ohne Langhantelstange.

### **Body Shape:**

Spezielles Training für die gesamte Muskulatur. Mit und ohne Sportgeräte (Hanteln etc.)

### **Entspannungskurse:**

#### **Stretch und Relax:**

Geeignet zum Stressabbau, spezielle Dehnübungen. Mentales Training durch Autosuggestion (autogenes Training) und progressive Muskelrelaxation nach E. Jacobsen.

#### **Body Balance:**

Übungen für die Körpermitte, um diese im Gleichgewicht zu halten. Koordinations- und Balanceübungen. Ausführliche Entspannung.

#### **Body & Mind:**

Ein Entspannungsprogramm für alle Altersgruppen. Eine Kombination von Körperübungen mit Atemtechnik und Meditation. Zur Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit.

#### **Sanftes Yoga:**

Verschiedene Dehnübungen lassen den Körper kräftiger und geschmeidiger werden, bei gleichzeitigem mentalem Training. Zum Stressabbau geeignet.

#### **Entspannungstherapie:**

Erlernen von diversen Entspannungsmethoden (autogenes Training, progressive Muskelrelaxation, Atemtechniken, Meditation). Ganzkörperentspannung durch Klang- und Phantasiereisen. Vibrationsmassagen mit Klangschalen, Gong und Monochord. Die Vibrationen und Klangwellen der Instrumente sorgen dafür, dass die Lebensenergie wieder in Fluss kommt, Blockaden und Verhärtungen können sich allmählich lösen.