

Herbstkurse des Betriebssportverbandes Lübeck ab dem 18. Oktober 2021

Pilates - Krankenkassenbezuschusst/-zertifiziert



In diesem Kurs wird nach einem dynamischen warm up mit den Pilatesprinzipien der gesamte Körper durch Dehn- Stretch- und gezielte Kräftigungsübungen und Pilatesflows wieder ins Gleichgewicht gebracht und Energieblockaden gelöst.

Gezielte Übungen lösen Verspannungen der Nacken-Rücken und Schulterpartie, richten die Wirbelsäule wieder auf und stellen eine schlanke Körpersilhouette her.

Pilates beinhaltet fließende Bewegungsabläufe aus dem Ballett und speziell intensive Übungen für Bauch, Rücken und die tiefliegenden Muskelpartien.

Abschluss bildet eine Entspannungsphase.

Pilates gilt mit als erfolgversprechendstes Konzept bei Nackenverspannungen und Rückenbeschwerden und für die innere persönliche Aufrichtung, was auch durch die Kostenübernahme der Krankenkassen unterstützt wird.



Dienstag, ab dem 19.10.2021

**16:45 - 17:45 Uhr, Katharineum Königstraße /
Innenstadt**

**18:00 - 19:00 Uhr, Katharineum Königstraße /
Innenstadt**

Eingang über Königstraße, braunes Holztor

Eine eigene Matte muss mitgebracht werden.

**10 Einheiten für 120 EUR, die die KK nach Abschluß
übernimmt.**

**Anmeldung per Mail an: gabi-bianca.wnuk@web.de
(begrenzte Teilnehmerzahl)**

Nordic Walking



In diesem Kurs erlernen wir die Nordic Walking und darauf aufbauend verschiedene Techniken und Varianten, wie beim Walking der Rücken gestärkt und die Bauchmuskulatur/Core gekräftigt werden kann.

In kurzen Stops während den Walking Einheiten machen wir schöne Lockerungs-Dehn- und Kräftigungsübungen, die die Stunde zu einem tollen Rundum-Fit Paket machen.

8mal 45 Minuten

Ab 20.10.2021

Mittwoch, 14:45 - 15:30 Uhr

8 Einheiten für 100 EUR

Treffpunkt Verwaltungszentrum Kronsfordr Allee, Parken vor Ort mit Parkschein möglich

Ab 22.10.2021

Freitag, 14:15 - 15:00 Uhr

8 Einheiten für 100 EUR

Treffpunkt Buniamshof, Eingang bei den Wallanlagen, genaue Info nach Anmeldung

Die Kurse sind krankenkassenzertifiziert und werden mit bis zu 100% von der KK übernommen.

Begrenzte Teilnehmerzahl

Anmeldung und weitere Infos unter gabi-bianca.wnuk@web.de