



Gruppenangebot

**gemeinsam
statt einsam**

FÜR JEDEN GESCHMACK

Je nach dem, wo es brennt, empfehlen wir unsere Gruppen-Trainingskurse: Pilates, Back & Core Power, Rückentraining 60+, KidsFit, Wassergymnastik, TRX Schlingentraining, FaszienFit, Barre Concept®, Feldenkrais®, Nordic Walking oder die Lungensportgruppe.

PILATES

Die Pilatesmethode ist ein ganzheitliches Körpertraining, das vor allem die tiefliegenden, kleinen Muskelgruppen anspricht. Pilates ist ideal, um Bewegungs- und Haltungsfehlern vorzubeugen und eine aufrechte, gesunde Körperhaltung zu erlernen.

BACK & CORE POWER

Das abwechslungsreiche und dynamische Training kräftigt die Muskulatur von Rücken, Bauch und Hüften. Es mobilisiert und stabilisiert die Wirbelsäule, verbessert so Körperhaltung sowie -wahrnehmung und beugt Rückenschmerzen vor bzw. lindert Beschwerden.

RÜCKENTRAINING 60+

Das richtige Mass an Bewegung hält bis ins hohe Alter fit. Das Rückentraining 60+ erhält die Muskulatur und baut sie weiter auf, fördert Kraft und Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht. Zur Sturzprävention kräftigt es neben der Rumpfmuskulatur auch Beine und Hüften.

KIDSFIT

Kinder haben es noch, dieses natürliche Gefühl für ihren Körper. In der Kinderturngruppe schulen sie es, entwickeln ihre Körperwahrnehmung weiter und trainieren Koordination, Geschicklichkeit sowie Konzentration. So fühlen sie sich selbstsicherer und selbstständiger.



WASSERGYMNASTIK

Training im Wasser schont die Gelenke und trainiert sanft die Muskulatur. Wasserdruck, Wasserwiderstand und die sanften Bewegungen führen zu einer wohltuenden Massage des gesamten Körpers. Dadurch lösen sich Verspannungen, die häufig für Rückenprobleme verantwortlich sind; Körper und Geist entspannen sich.

TRX SCHLINGENTRAINING

Das effektive Ganzkörper-Workout fördert Ausdauer und Kraft: Das Training mit dem instabilen Gurt- und Seilsystem erzeugt eine permanente Grundspannung, welche die Tiefenmuskulatur stärkt.

FASZIENFIT

Unlängst hat die Wissenschaft erkannt, wie wichtig das Bindegewebe ist, das Muskeln, Organe und Bänder umhüllt. Es hat grossen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit der Muskeln sowie die Körperwahrnehmung. Denn geschmeidige Faszien lösen Verspannungen und verbessern die Haltung.

BARRE CONCEPT®

Das Workout an der Ballettstange verbindet Elemente aus Ballett, Pilates, Yoga und Krafttraining. Das Training für Arme, Beine, Bauch und Po verbessert Körperwahrnehmung, Haltung und Beweglichkeit.

Gruppenzeiten unter: www.part-amriswil.ch/gruppen

FELDENKRAIS®

Diese sanfte Methode bietet neue Möglichkeiten zur Bewegung: Der Körper lernt, besser zusammenzuspielen, Bewegungen fallen leichter, die Stabilität steigt. So werden Beschwerden gelindert und die Lebensqualität erhöht.

NORDIC WALKING

Das schnellere Gehen mit zwei Stöcken ist genauso gesund wie Joggen – und bietet Zusatznutzen: Der Stockeinsatz trainiert die Rumpfmuskulatur gleich mit und schult Geschicklichkeit sowie Koordination. Einführungs- und Technikktionen für Anfänger und Fortgeschrittene (einzeln oder in Kleingruppen) nach Absprache.

LUNGENSportGRUPPE

In einem Kraft- und Ausdauerprogramm trainieren Lungenpatientinnen und -patienten sowohl die Stütz- und Halte- als auch die Atemmuskulatur sowie das Herzkreislaufsystem. Physiotherapeuten und Fachpersonen stehen zur Seite.

Weitere Informationen:
www.part-amriswil.ch

Nordstrasse 7
CH 8580 Amriswil
Telefon 071 411 69 39

info@part-amriswil.ch
www.part-amriswil.ch

