



#retztalathletic

MOVEMENT & MOBILITY

- Fitness Kurs -

Bewegung liegt in unserer Natur. Doch ist unser Alltag heute häufig geprägt von sitzenden Tätigkeiten und zu wenig Bewegung. Nur selten wird unser Körper in seinem kompletten Bewegungsspektrum gefordert. Dadurch kann es zu Fehlhaltungen, Bewegungseinschränkungen oder einseitigen Belastungen kommen.

Unser Ziel ist es, an Deiner **Mobilität**, **Stabilität** und **Grundfitness** zu arbeiten und diese zu verbessern. Ich nehme aktuell am Budokon Masters Teacher Training (500h) teil, wofür ich den Juli über mit den Gründern Cameron und Melayne Shayne in Montana (US) arbeiten konnte. Diese Inhalte fließen als Hauptfokus mit in den Kurs ein. Wir trainieren mit Elementen aus den **Budokon Mixed Movement Arts**, mit Fokus auf **Budokon Yoga** und **Budokon Mobility**, ergänzt durch klassisches Bodyweight Training.

Bewegung darf Spaß machen. Im Kurs erarbeitest Du dir Schritt für Schritt eine noch bessere **Bewegungsqualität** und **Beweglichkeit**. Das fühlt sich nicht nur gut an, sondern macht Deinen Körper resilienter im Alltag und kann helfen Verletzungen, **Rücken- und Gelenks-Problemen vorzubeugen**.

Dich erwartet ein **funktionelles Ganzkörper-Workout** in der Gruppe. Durch die kleine Gruppengröße kann das Training zudem leicht auf die **individuellen** Fähigkeiten jedes Teilnehmers angepasst werden.

WANN:

Montag 30.09. bis 25.11.2024 (8x montags)

19:30 Uhr (ca. 60 Min / Einheit)

WO:

Retzstadt, **Grundschule**

KOSTEN:

96.- EUR

Der Kurs ist **für jeden geeignet**, unabhängig vom aktuellen Fitnessstand. Für das Training benötigst du lediglich eine **Yoga- oder Gymnastikmatte**, ausreichend zu Trinken und die Motivation, die eigene Komfortzone zu verlassen.

Ich freue mich auf Dich!

Anmeldung:

Anmeldung bitte bis 22.09.2024 per Email unter Angabe deiner vollständigen Adresse und Namen an:

praxis@stefanriegel.de

**Am Montag, 14.10.2024 ist aufgrund der Raumbellegung leider kein Training möglich*