

Gruppenbeschreibung	
Bauch, Beine, Rücken	Funktionelles Training zur kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur sowie der koordinativen Verbesserung.
Entspannung	Entspannungstraining mit Hilfe verschiedener Entspannungstechniken.
Faszie	Spezielle Form des Trainings der Kraft- und Dehnungsfähigkeit von Muskulatur und des Bindegewebes (Faszie).
Gymnastik im Park	Funktionelle Gymnastik unter freiem Himmel.
Hüfte-Knie	Spezielle Gymnastik für die Problembereiche Hüfte und Knie.
Nordic-Walking	Gesundheitsgehen mit speziell entworfenen Stöcken.
Parkinson	Eine Gruppe ausgerichtet auf die Beschwerdebilder der genannten Erkrankungen.
Pilates	Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.
Schulter	Training zur Stabilisierung und Mobilisierung des Schultergürtels.
Sitz- und Hockergymnastik	Ganzheitliches Training im Sitzen.
Sport nach Brustkrebs	Training speziell nach Abschluss einer Krebsbehandlung.
Wirbelsäule	Der Klassiker der Rückengymnastik. Vereint Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, zur Verbesserung der Beweglichkeit und des Gleichgewichts. Zugleich erhalten Sie Tipps zum rückengerechten Verhalten im Alltag.
ASP - IRENA Wirbelsäule	Training im Rahmen des ASP/ IRENA Programms.
ASP - IRENA Hüfte-Knie	Training im Rahmen des ASP/ IRENA Programms.

