

# Bis zu **80% Zuschuss**

## von Ihrer Krankenkasse!

Im Rahmen der Prävention bei allen **grün** hinterlegten Kursen möglich.

move|n|go Seminarhaus  
(ehem. Helene-Weber-Haus)  
Goethestr. 15  
36043 Fulda

Tel.: 0661 2500530  
Email: [info@movengo.de](mailto:info@movengo.de)  
[www.movengo.de](http://www.movengo.de)

### MONTAG

10 Uhr  
SENSOMOVE  
Koordination

15 Uhr Rücken  
**TRX**

17 Uhr  
YOGA

18 Uhr CORE  
**TRX**

18 Uhr  
SENSOMOVE  
Koordination

18:30 Uhr  
YOGA

19 Uhr Sportler  
**TRX**

### DIENSTAG

9:30 Uhr  
**TRX**

10:00 Uhr  
PROGRESSIVE  
MUSKEL-  
RELAXATION

18 Uhr  
RÜCKENSCHULE

18 Uhr  
QIGONG

18:15 Uhr  
YOGA After Work

19 Uhr  
BAUCH, BEINE, PO  
+ RÜCKEN

19 Uhr  
AUSGLEICHS-  
GYMNASTIK

20 Uhr  
YOGA für Frauen

### MITTWOCH

SENIOREN  
GYMNASTIK  
9:30 Uhr

10 Uhr Koordination  
**TRX**

10 Uhr Rücken  
**TRX**

15 Uhr  
AUSGLEICHS-  
GYMNASTIK

18 Uhr  
FUßSCHULE

18 Uhr Kräftigung  
**TRX**

19 Uhr  
SENSOMOVE  
Kräftigung

### DONNERSTAG

9 Uhr  
SENIOREN  
Sturzprävention &  
Koordination

10 Uhr  
PILATES &  
AUSGLEICHS-  
GYMNASTIK

12:30 Uhr  
QIGONG  
SENIOREN

18 + 19 Uhr  
**TRX**

19 Uhr  
SENSOMOVE  
Koordination

19:00 Uhr  
PROGRESSIVE  
MUSKEL-  
RELAXATION

### FREITAG

8:30 Uhr  
QIGONG

9:30 Uhr  
SENSOMOVE  
Koordination

10:30 Uhr  
Rücken und  
Koordination

**TRX**



### VORTRÄGE und...

Erlebnisabend  
Matrix Quantenheilung

Donnerstag 25.09. 19 Uhr

KLANGABEND  
mit Kristallschalen

Freitag 26.09. 19 Uhr

Vortrag  
AUFSTELLUNGEN

Dienstag 30.09. 20 Uhr

Klangkonzertreihe

Freitag 10., 17. und 24.10.  
18:30 Uhr

Meditationsabend

Dienstag 14.10. 18 Uhr

Vortrag  
Der verlorene Zwilling  
Dienstag 14.10. 20 Uhr

# Bis zu **80% Zuschuss** von Ihrer Krankenkasse !

**Möglich bei allen Präventionskursen, angeleitet durch unsere erfahrenen Physiotherapeuten!**

## **Progressive Muskelentspannung (nach E. Jacobson)**

Abbau und Erkennung muskulärer Spannungszustände, Kompetenz zur Stressbewältigung, Steigerung des Wohlbefindens

## **Qigong Yangsheng**

Stärkung der Selbstheilungskräfte, Verbesserung der Koordination und Stresstoleranz im Alltag, Regulierung und Vitalisierung des Qi-Flusses, Lockerungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen

## **Ausgleichsgymnastik & Pilates**

Reduzierung von Bewegungsmangel durch aktive Gestaltung des Alltags, Verbesserung von Körperhaltung, Beweglichkeit und Koordination mit Elementen aus Stretch, Pilates, Aerobic, Yoga und Schwunggymnastik

## **Sensomove: Funktionales Kräftigungs- und Koordinationstraining mit dem Sensoboard**

Kräftigungs- und Koordinationsübungen zur Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination zur Steigerung der Rumpfstabilität, Verbesserung der Körperhaltung mit gleichzeitigem Training des Gleichgewichts und der individuellen gesundheitlichen Situation

## **TRX—Rumpfstabilität (CORE stability) / TRX—Rückentraining**

Kräftigungs- und Koordinationsübungen zur Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination zur Steigerung der Rumpfstabilität mit dem TRX-Band, Verbesserung der Körperhaltung mit gleichzeitigem Training des Gleichgewichts

## **Präventive Fußschule Spiraldynamik**

Vermeidung von Hallux valgus, Knick-Senkfuß und vielen Fuß-, Knie- oder Hüftproblemen. Wahrnehmen und verändern der Fuß-, Knie- und Fersenstellung, Anleitung zum Selbsttraining bei jedem Schritt

## **Rückenschule**

Fördert die Rückengesundheit und beugt einer Chronifizierung von Rückenbeschwerden vor, löst Verspannungen durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen, Schulung von Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft

## **Physiotherapie und Personal Training**

Eine Privatpraxis und eine von den gesetzlichen Krankenkassen zugelassene Praxis für Physiotherapie bieten Ihnen das gesamte Spektrum klassischer und aktueller Behandlungsmethoden wie beispielsweise manuelle Therapie und Osteopathie. Im Personal Training werden Sie durch unsere Physiotherapeuten individuell betreut, egal ob Patient oder Sportler.

**move|n|go Seminarhaus**

**(ehem. Helene-Weber-Haus) - Goethestr. 15 - 36043 Fulda**

**Tel.: 0661 2500530 - Email: [info@movengo.de](mailto:info@movengo.de) - [www.movengo.de](http://www.movengo.de)**

**Spiraldynamik**  
intelligent movement

