Pressebericht Netzwerk Gesundheit Wittgenstein

Kursstart im neuen Jahr 2024

Nach der Winterpause starten zum neuen Jahr 2024 die neuen Kurse im Gesundheitssport im Netzwerk Gesundheit Wittgenstein. Hier wird ein breites Spektrum für jede Altersklasse angeboten. So gibt es einen HIIT – High Intensive Intervall Training unter der Leitung von Nico Hofmann (Dipl. Sportwissenschaftler). Bei diesem Kurs kann man sich so richtig auspowern und Kraft und Muskelaufbau trainieren und die Kondition steigern. Des weiteren gibt es zwei Rückenfitness Kurse unter der Leitung von Physiotherapeutin und Rückenschullehrerin Diana Schöneborn. Im Bereich YOGA & PILATES bietet der Verein eine Vielzahl an Kursen an mit den Kursleiterinnen Katrin Karger, Steffi Bosch, Jessica Durstewitz und Marion Noelling. Die Kurse werden von gut ausgebildeten YOGA Lehrerinnen und zertifizierten Trainerinnen geleitet. Und es werden unterschiedliche YOGA Stile wie HATHA YOGA, Vinyasa YOGA und YIN YOGA angeboten. Für die Beste Age Altersgruppe bieten wir YOGA Silver, Fitness 60 plus und Hockergymnastik an mit den Kursleiterinnen Steffi Bosch und Tatjana Lückel. Neu im Angebot bietet das Netzwerk Gesundheit Wittgenstein einen Kurs zum Thema Beckenboden Training mit Dayna Paterson (Physiotherapeutin und Beckenboden Trainerin) an. Dieser Kurs ist, wie bereits bestehende Kurse ZPP zertifiziert, d.h. dass diese Gesundheitssportkurse von den Krankenkassen bezuschusst werden.

Alle Kurse können als 10 er ABO oder als 5 er ABO oder auch als Drop-Inn Stunde einzeln gebucht werden.

Alle Infos zu den Kursen findet man im Detail auf der Seite: www.netzwerk-gesundheit-wittgenstein.de

Alle Kurse gehen Mitte bis Ende Januar 2024 an den Start. Anmeldungen zu den Kursen bitte per E-Mail an: kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de

Das Kursleiter Team des NETZWERK Gesundheit Wittgenstein freut sich auf den neuen Kursstart.