



Gesund von Kopf bis Fuß. Beweglichkeits- und Mobilisationstraining für alle, die Bewegungsmangel haben.



Fun.Fun.Fun.
Gruppenfitness-Workout für Jedermann. Natürliche Bewegungsformen & Tiefenmuskeltraining verbessern die ganzkörperliche Koordination.



Mach.Dich.Beweglich.
Das risikofreie Training, das sowohl für Frauen und Männer geeignet ist. Um die natürliche Balance zwischen Stärke, Flexibilität und Kontrolle herzustellen, wird der gesamte Körper trainiert



Bauch.Beine.Po. Das Figurtraining mit Ansprüchen eines effektiven Bauch-Beine-Po Trainings strafft deine Muskulatur.



Rücken.Power. Das sanfte Training mit „Rücksicht auf deinen Rücken“ revitalisiert deinen Stütz- und Bewegungsapparat. Deine Muskulatur wird mobilisiert, entspannt und gekräftigt.



Das.Kraftpaket. Das ultimative Langhanteltraining mit energiegeladener Musik und Adrenalin pur stärkt die Hauptmuskelgruppen sowie das Knochen- und Immunsystem.



Energie.Tanken. Die Übungen harmonisieren den gesamten Energiehaushalt des Körpers und helfen uns, Stress und Spannungen wirkungsvoll abzubauen.



Baby- und Kleinkindschwimmen sowie Kindersport



Mutter-Baby-Sport – Ganzkörpergymnastik für junge Muttis

Die
GESUNDHEITSMANUFAKTUR



**GRUPPEN
FITNESS
sysTEAMs**
www.carpe-diem-ndh.de

Anmeldung? Telefon: 03631/479680
Wo? Gesundheitsmanufaktur Carpe Diem

E-Mail: info@carpe-diem-ndh.de
99734 Nordhausen, Rautenstraße 15

KURSPLAN Gesundheitsvorsorge sysTEAMs

MONTAG	Dienstag	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	10:00 - 11:00 Bodyfit n.d. Schwangerschaft BABY GYM <small>by n a t u r a l M O V E sysTEAMs</small>		10:00 - 11:00 Neu Beweglichkeit & Mobilität KOPF FUSS <small>training by pedalo</small>		Zeitraum bei Anmeldung Baby- & Kleinkindschwimmen FAMILY <small>by n a t u r a l M O V E sysTEAMs</small>
		11:00 - 12:00 Rücken Power rückSICHT <small>RÜCKENKOMPETENZSTUDIO</small>			
			14:00 - 15:00 Energie tanken. Qi Gong <small>by n a t u r a l M O V E sysTEAMs</small>		
17:00 - 18:00 Beweglichkeit & Mobilität PILATES		17:30 - 18:30 Tiefenmuskeltraining natural MOVE <small>by n a t u r a l M O V E sysTEAMs</small>	17:15 - 18:15 Energie tanken. Qi Gong <small>by n a t u r a l M O V E sysTEAMs</small>		
	18:45 - 19:45 Functional Training GRAY PUMP	18:45 - 19:45 Bauch.Beine.Po CACA <small>by n a t u r a l M O V E sysTEAMs</small>	18:30 - 19:30 Tiefenmuskeltraining natural MOVE <small>by n a t u r a l M O V E sysTEAMs</small>		



Zugelassene Präventionskurse, 2x jährlich refinanzierbar über die Krankenkasse!

**Bitte melden SIE sich vor
Kursbeginn am Empfang an!**