

PILATES

deine aktive Mittagspause für Schmerzfreiheit und Mobilität

Der Rücken zwick, deine Schultern und dein Nacken sind verspannt? Oder möchtest du



gezielt deine Rumpfmuskulatur trainieren, um Schmerzen vorzubeugen und mit einer aufrechten Körperhaltung in

die Woche starten? Mit diesem Kurs nutzt du deine Mittagspause, um deinem Körper etwas Gutes zu tun, die Wirbelsäule zu mobilisieren und die Rücken- und Bauchmuskulatur zu kräftigen. Mit fließenden, ruhigen aber dennoch kraftvollen Bewegungen trainieren wir die Stütz- und tiefe Muskulatur in deiner Körpermitte und kräftigen deine Tiefenmuskulatur, die entscheidend für eine aufrechte Körperhaltung und Schmerzfreiheit in Rücken, Schultern und Nacken ist. Mit sanften, aber fordernden Übungen straffen wir gleichzeitig unseren Körper. Das Training wird dich herausfordern, ohne dass du zu sehr ins Schwitzen gerätst und im Anschluss sofort in deinen Alltag zurückkehren kannst. Die ideale aktive Mittagspause...

Montag, 12.00-13.00 Uhr ab 20.09.2021

Dauer: 10 x 60 min; **Kosten:** 110€ (Kurs zertifiziert von den gesetzlichen Krankenkassen – Kostenerstattung möglich)

Mitzubringen: eigene Gymnastikmatte

PILATES FÜR SCHWANGERE

dein Kurs für eine aktive, schmerzfreie Kugelzeit

Herzlichen Glückwunsch zu deiner Schwangerschaft. Besonders jetzt ist es wichtig, dich schonend



fit zu halten. An diesem Kurs kannst du ab der ersten Woche bis zur Geburt teilnehmen. Dein Körper leistet im Moment großartiges! Noch nie zuvor musste deine Wirbelsäule so viel Gewicht tragen. Noch nie zuvor musste dein Schulter- und Nackenbereich so viel Ausgleichsarbeit leisten und noch nie zuvor hat sich dein Körperschwerpunkt derartig verschoben. Klar, dass es jetzt vielleicht ab und zu im Rücken zwick, die Schultern verspannt sind und du dich unwohl fühlst. Aber keine Sorge: mit gezielten, sanften Übungen unterstützt du deinen Körper bei seiner Umstellung, hältst dich fit für die Geburt und lernst mit einer aktiven Atmung für Entspannung, Schmerzreduktion und Wohlbefinden zu sorgen.

Was gibt es schöneres, als diese besondere Zeit schmerzfrei und mit einem positiven Körpergefühl in vollen Zügen zu genießen?

Montag, 17:30-18:30 Uhr ab 20.09.2021

Dauer: 10 x 60 min; **Kosten:** 110€ (Kurs zertifiziert von den gesetzlichen Krankenkassen – Kostenerstattung möglich)

Mitzubringen: eigene Gymnastikmatte

PERFECT SHAPE

dein Ganzkörperkräftigungstraining für einen fitten, starken und straffen Körper

Ran an den Speck – jetzt wird geschwitzt. Der Beachbody wird im Herbst und Winter gemacht, also: Turnschuhe an und ab auf die Matte. Mit intensiven Übungen, die auch für Einsteiger geeignet sind, bringen wir die Muskeln zum Brennen, verbrennen jede Menge Kalorien und bringen uns in



Bestform. Durch viele Übungsvariationen kannst du genau an deinem derzeitigen Fitnesslevel trainieren und für dich das optimale Training gestalten. Einsteiger tasten sich mit den sanften Varianten heran, Fitnessfreaks geben Vollgas.

Mittwoch, 17:00-18:00 Uhr ab 22.9.2021

Dauer: 10x60min; **Kosten:** 110€ (Kurs zertifiziert von den gesetzlichen Krankenkassen – Kostenerstattung möglich)

Mitzubringen: lockere Kleidung, Turnschuhe, eigene Gymnastikmatte, Getränk, Handtuch

!Bitte beachten: Vor Ort gibt es leider KEINE MÖGLICHKEIT zu duschen!

FASZIEN- UND MOBILITÄTSTRAINING

dein Kurs für mehr Wohlbefinden, Schmerzfreiheit und ein verbessertes Körperbewusstsein

Wer kennt es nicht, das unangenehme Zwickeln im Rücken, die verspannten Schultern und den steifen Körper nach einem anstrengenden Tag. Tu deinem Körper etwas Gutes und verhilf dir selbst zu mehr Wohlbefinden und Schmerzfreiheit.

Mit gezielten Dehn- und Kräftigungsübungen wird der Körper mobilisiert, Sehnen, Bänder und die Bandscheiben entlastet und die Muskulatur entspannt. Du wirst staunen, wie einfach du Schmerzen in den Griff bekommst und wie enorm sich ein mobilisierter und gedehnter Körper auf dein Wohlbefinden auswirkt. Die Faszienrolle nutzen wir nur in Teilen des Kurses.



Mittwoch, 18:15-19:15 Uhr ab 22.9.2021

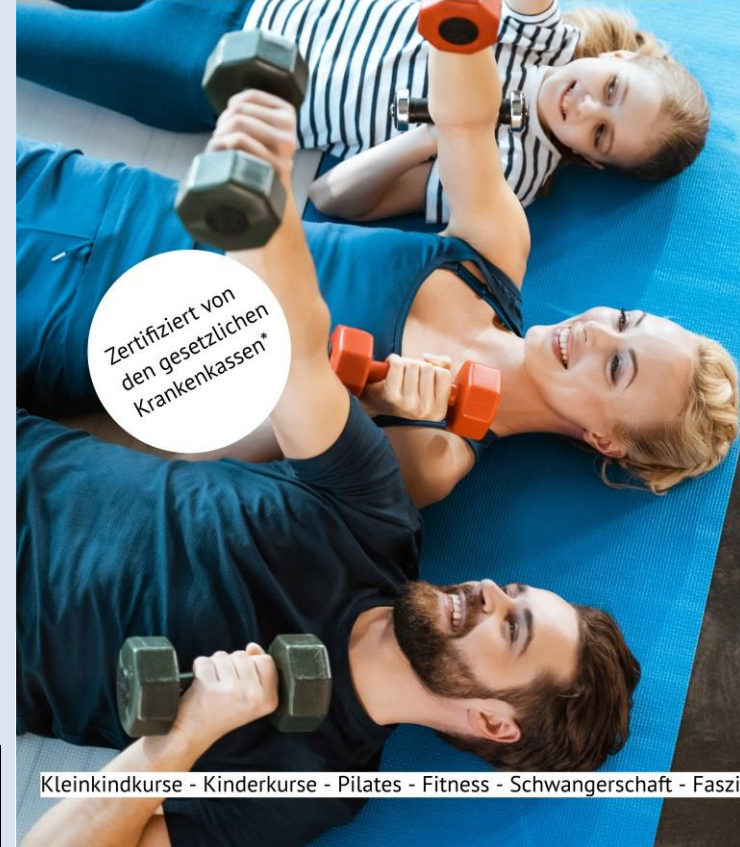
Dauer: 10x60min; **Kosten:** 110€ (Kurs zertifiziert von den gesetzlichen Krankenkassen – Kostenerstattung möglich)

Mitzubringen: lockere Kleidung, eigene Gymnastikmatte, Faszienrolle

!Bitte beachten: Für den Kurs benötigst du eine eigene Faszienrolle. Bei Bedarf kann die Rolle gegen Gebühr ausgeliehen werden.

Family Fit

Präventionskurse für die ganze Familie



Zertifiziert von den gesetzlichen Krankenkassen*

Kleinkindkurse - Kinderkurse - Pilates - Fitness - Schwangerschaft - Faszien

BEWEGUNGSZENTRUM
MOVE BETTER
Monika Brückner

www.bwz-movebetter.de

MEIN ANGEBOT FÜR DICH

* alle Kurse (ausgenommen Stöpselsport 1 und 2) sind von der zentralen Prüfstelle für Prävention nach § 20 Abs.4 Nr. 1 SGB V zertifiziert. Das bedeutet, deine gesetzliche Krankenkasse erstattet die Kurskosten ganz oder teilweise. Bitte erfrage vor Kursbeginn bei deiner Krankenkasse die Kostenübernahme für den jeweiligen Kurs. Wichtig: Die Krankenkassen erstatten die Kurskosten nur, wenn du an mindestens 80% der Kurseinheiten teilgenommen hast.

MELDE DICH JETZT FÜR DEINEN WUNSCHKURS AN:

Online:	www.bwz-movebetter.de
E-Mail:	move-better@online.de
Tel.:	08679 / 9109530

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Bitte überweise die Kursgebühr vor Kursstart auf folgendes Konto:

Monika Brückner
IBAN: DE22 7116 0000 0002 4496 84
BIC: GENODEF1VRR

Der Rücktritt vom bereits gebuchten Kurs ist bis eine Woche vor Kursbeginn möglich. Nach Kursstart ist eine Abmeldung vom Kurs mit Kostenrückerstattung nur mit einem ärztlichen Attest möglich.

Sollten Kurse aufgrund erneuter Corona-Einschränkungen ganz oder teilweise abgesagt werden müssen, wird die Kursgebühr anteilig rückerstattet.

ÜBER MICH: MONIKA BRÜCKNER

Sport war schon immer meine große Leidenschaft und Bewegung bestimmt seit jeher mein Leben.

Am allerliebsten bewege ich mich outdoor beim Bergsteigen, Klettern, Skifahren und Mountainbiken. Indoor finde ich danach den idealen Ausgleich bei Pilates und Beweglichkeitstraining.

Seit meinem 16. Lebensjahr biete ich in verschiedenen Vereinen Sport und Bewegung für Kinder und Erwachsene an.

Für mich war es naheliegend, meine Passion zum Beruf zu machen und an der TU München Sportwissenschaften zu studieren.

Als Referentin beim Bayerischen Landes-Sportverband gebe ich meine Erfahrung regelmäßig an Trainer, Erzieher und Lehrer weiter.

Als Mama von zwei Kindern weiß ich, wie schwierig es sein kann, als Eltern das Familienleben und das eigene Bedürfnis nach Bewegung und „Zeit für sich“ unter einen Hut zu bringen. Immer wieder spüre ich aber, wie die körperliche Aktivität einen Ausgleich zum stressigen Alltag schafft, den Kopf frei macht und nicht zuletzt zu mehr Wohlbefinden und Gelassenheit führt.

Mit meinem Kursangebot möchte ich dir eine bewegte Auszeit ermöglichen – für dich, deinen Körper, deine Familie und deine Gesundheit!



STÖPSELSPORT 1 (18-24 MONATE) STÖPSELSPORT 2 (24-36 MONATE)

dein Eltern-Kind-Kurs für mehr Bewegungsfreude im Alltag

Kinder brauchen Bewegung – das wissen wir alle. Aber mal ehrlich: immer Spielplatz und Laufrad fahren? Für uns Eltern manchmal ganz



schön eintönig oder? Wie wäre es stattdessen mit neuen Bewegungs-ideen, die ganz einfach umzusetzen sind, keine große Turnhalle benötigen und nur mit Alltagsmaterial auskommen?

In diesem Kurs erhalten Eltern und Kinder vielseitige Ideen, wie die motorischen Grundfertigkeiten Laufen, Springen, Balancieren und Werfen spielerisch geschult werden können. *Korke-Zielwurf* in einen umgedrehten Regenschirm – du wirst staunen mit welcher Ausdauer und Motivation dein Kind werfen übt. Und das wichtigste: Absolute Spaßgarantie!

Stöpselsport 1 (18-24 Monate):
Montag, 15:00-15:45 Uhr ab 20.9.2021

Stöpselsport 2 (24-36 Monate):
Mittwoch, 16:00-16:45 Uhr ab 22.9.2021

Dauer: 10x45min; **Kosten:** 100€

Mitzubringen: lockere Kleidung, Turnschuhe oder Stoppersocken, eigene Gymnastikmatte
!Bitte beachten: es gibt KEINE MÖGLICHKEIT Kinderwägen abzustellen!

KiFi-KINDERFIT (6-7 JAHRE)

dein Kurs für ganzheitliche motorische Förderung

Eigentlich bewegst du dich ja echt gerne, aber du kannst dich nicht für eine Sportart entscheiden? Am liebsten würdest du viele verschiedene Bewegungsformen ausprobieren und ohne Wettkampf- und Leistungsdruck einfach Spaß am Sport haben? Dann bist du genau richtig bei KiFi. Mit verschiedensten Bewegungsformen wie Jonglieren, Turnen, Bewegungsspielen, Ballspielen, Akrobatik, Tanzen usw. schulen wir deine koordinativen Fähigkeiten, deine Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und deine gesunde Haltung.



Da deine Eltern bei der Umsetzung von Sport und Bewegung im Alltag eine zentrale Rolle spielen, erhältst du nach jeder Kursstunde Informationsmaterial, das neben theoretischem Wissen insbesondere Tipps zur Umsetzung von Sport und Bewegung im Familienalltag gibt. Kursstunde 1 und 10 findet gemeinsam mit einem Elternteil statt.

Montag, 16:00-17:00 Uhr ab 20.09.2021

Dauer: 10 x 60 min; **Kosten:** 110€ (Kurs zertifiziert von den gesetzlichen Krankenkassen – Kostenerstattung möglich)

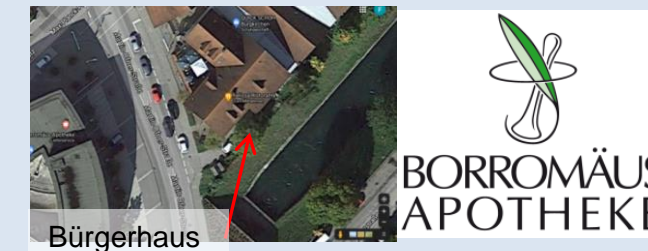
Mitzubringen: lockere Kleidung, Turnschuhe, eigene Gymnastikmatte

HIER FINDEN DIE KURSE STATT

Martin-Ofner-Str. 8
84508 Burgkirchen
1. Stock

Bitte beachten:

Vor Ort gibt es leider keine Möglichkeit Kinderwägen abzustellen und zu duschen.



Die Kurse finden im Seminarraum der Borromäus Apotheke statt.

WICHTIGE INFORMATION

In den Kursen werden die geltenden Hygienevorschriften eingehalten.

Die Teilnahme an den Kursen ist nur unter den gesetzlich vorgegebenen Bedingungen möglich:

- ❖ Eine eigene Matte ist erforderlich (+ Faszienrolle beim Kurs Faszien- und Mobilitätstraining)
- ❖ Keine Teilnahme bei Verdacht auf COVID-19 und mit Erkältungssymptomen

Stand Mai 2021:

Inzidenz <50: kein Test erforderlich

Inzidenz <100 3G-Regelung

Inzidenz >100 nur Kinderkurse outdoor