

Luzerner Verein Pro Chiropraktik

Rückengymnastik

Unter dem Motto: „Vorbeugen ist besser als heilen...“ erwartet Sie ein effektives, abwechslungsreiches Rückentraining (mit und ohne Kleingeräte) zur Stärkung und Kräftigung der Rücken- und der gesamten Rumpfmuskulatur (Bauch...). Die abschliessenden Dehnübungen helfen zugleich Verspannungen zu lösen.

Luzern / Kriens / Emmenbrücke / Willisau
Kurskosten: Fr. 16.00 pro Lektion à 55 Min.

Aquagymnastik

Das Trainieren im Wasser ermöglicht mit der Reduzierung des eigenen Körpergewichtes durch den Wasserauftrieb ein sanftes, gelenkschonendes und trotzdem effizientes Training. Dank dem Wasserwiderstand, Wasserdruck und dem damit verbundenen erhöhten Energieverbrauch wird die Durchblutung gefördert, die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit verbessert und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt. Die Intensität des Trainings wird individuell ausgerichtet, ob untrainiert, gesundheitsbetont oder sportlich ambitioniert. Zur gezielten Intensivierung werden Gymnastikhilfsmittel wie z.B. Aqua-Nudeln eingesetzt.

Luzern / Emmenbrücke
Kurskosten: Fr. 18.00 pro Lektion à 50 Min.

Pilates

PILATES ist eine sanfte, wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Menschen, die PILATES trainieren, wirken aufrechter, gelassener und schlanker - einfach natürlicher.

Sowohl Anfänger als auch Wiedereinsteiger, Frauen oder Männer aller Altersgruppen sind willkommen

Kriens / Luzern
Kurskosten: Fr. 18.00 pro Lektion à 55 Min

Kursangebot und Anmeldung

Unsere aktuellen Kursdaten und Kursorte sowie weitere ausführliche Informationen zum Luzerner Verein Pro Chiropraktik finden Sie auf unserer Website www.lvpc.ch

Melden Sie sich noch heute unter
041 320 10 00 oder info@lvpc.ch
an.

Eine Schnupperstunde ist gratis!



Zertifiziert nach



www.lvpc.ch

Gemeinsam bewegen...

Luzerner Verein Pro Chiropraktik

Fit und gesund sein, ist ein wichtiger Baustein für ein glückliches Leben. Das und vielleicht noch mehr, wollen wir gemeinsam mit Ihnen erreichen. Unsere qualifizierten Kursleiterinnen und ein besonderes vielfältiges Kursangebot schaffen die Voraussetzungen.

Unsere Kurse bieten einen bunten Querschnitt vielfältiger Bewegungsmöglichkeiten, um sich leistungsfähig und gesund zu halten. Mit effektiven Übungen mit und ohne Geräte wird an der Funktionsfähigkeit von Muskeln, Sehnen, Bändern und Gelenken gearbeitet. Kreislauf aktivierende Ausdauer sowie Entspannungssequenzen senken Risikofaktoren wie Arterienverkalkung, Bluthochdruck und psychische Überlastung. Gönnen Sie sich und Ihrem Körper Bewegung, Wohlbefinden und Freude in der Gemeinschaft!

...wir bieten Ihnen

- ein vielfältiges Kursangebot zu den verschiedensten Tageszeiten
- Halbjahreskurse
- Kurseinstieg jederzeit möglich
- Wir sind Qualifiziert zertifiziert
- Günstige Jahresmitgliedschaft von Fr. 25.00
- 4 x im Jahr die Zeitschrift «Chiropraktik & Gesundheit»

