



Welche Bewegung hilft?

Körperhaltung kann man in verschiedenen Kursen trainieren und verbessern

Paartanz

Salsa, Walzer, Foxtrott und Co. machen Spass und sind geradezu ideal, um eine aufrechte Haltung zu trainieren. Zum Tanzen braucht es eine ausgezeichnete Balance, die durch das Anspannen der Bein-, Becken- und Rückenmuskulatur erreicht wird. Die Bewegungen führen zu einer entspannten Körperhaltung und damit zu mehr Grazie und Schönheit.

Tango

Tango, eine sinnliche und temperamentvolle Tanzform, die in Buenos Aires entstand. Sie atmet Melancholie, Sehnsucht und das Gefühl von Heimatlosigkeit. Im Kurs stehen nicht nur der spezielle Rhythmus und die ausgefallene Schritttechnik im Fokus, auch Haltungsübungen gehören zum Trainingsprogramm.

Pilates

Dieses beliebte ganzheitliche Körpertraining nach John Pilates bringt den Körper ins Gleichgewicht und kräftigt ihn vom Zentrum aus. Die gestärkte Tiefenmuskulatur und die bessere Beweglichkeit fördern die Koordination der Alltagsbewegungen und optimieren die Körperhaltung.

Rückengymnastik

Mit gezielten Gymnastikübungen wird die Muskulatur des Haltungsapparates gestärkt. Diese Übungen helfen, Fehlhaltung und Überbelastung der Rückenmuskulatur vorzubeugen. Sie führen zu einem besseren Körpergefühl und einer bewussteren Körperwahrnehmung und damit zu einer besseren Haltung.

Spiraldynamik

Beschwerden wie verspannte Schultern oder ein steifer Nacken stehen in direktem Zusammenhang mit ungünstigen Haltungsgewohnheiten. Spiraldynamik ist ein methodenunabhängiges Konzept zur Optimierung jeder Bewegung. Im Kurs werden dreidimensionale Bewegungsabläufe vermittelt, die Beschwerden vorbeugen,

die die Alltagsbewegung und damit die Haltung verbessern.

Tai-Chi

Tai-Chi, auch Tai-Chi-Chuan, ist eine Bewegungskunst, die sich im 17. Jahrhundert aus den chinesischen Kampfkünsten entwickelt hat. Das heutige Tai-Chi will den Fluss der Lebensenergie Qi fördern. Die Bewegungen entstehen aus der Körpermitte, die Formen fließen langsam und spiralförmig ineinander. Regelmässig ausgeführt helfen sie, die Atmung zu regulieren, das Nervensystem und die Stoffwechselfvorgänge im Körper anzukurbeln. Der Organismus wird gestärkt. Wohlbefinden für Körper und Geist entsteht.

Yoga

Yoga ist eine indische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Der westliche Sprachgebrauch vereint die eher körperbetonte Yoga-Praxis unter dem Oberbegriff Hatha Yoga. Dazu gehören bewusste Körperstellungen, Atemübungen, Entspannungs- und Konzentrationsübungen als Meditation. Durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein werden die innere Ausgeglichenheit und die Leistungsfähigkeit sowie die Muskulatur und die Körperhaltung verbessert.

Der moderne Knigge für Business und privat

Haltung ist eng mit korrekten Umgangsformen verknüpft, geschäftlich wie privat. Moderne, korrekte Umgangsformen kann man in Kursen erlernen und verfeinern. Knigge-Experten vermitteln das Know-how zu zeitgemässer Etikette; sie erklären, wie man mit Menschen im geschäftlichen wie im privaten Umfeld korrekt umgeht, wie man sich zum Beispiel bei Begrüssungen, Small Talk oder beim Apéro richtig und natürlich verhält und damit sicher auftritt und positiv wirkt.

Diese Kurse bietet die Klubschule Migros an: www.klubschule.ch oder Tel. 0844 844 900