

Gesundheitskurse

Mensch bleib

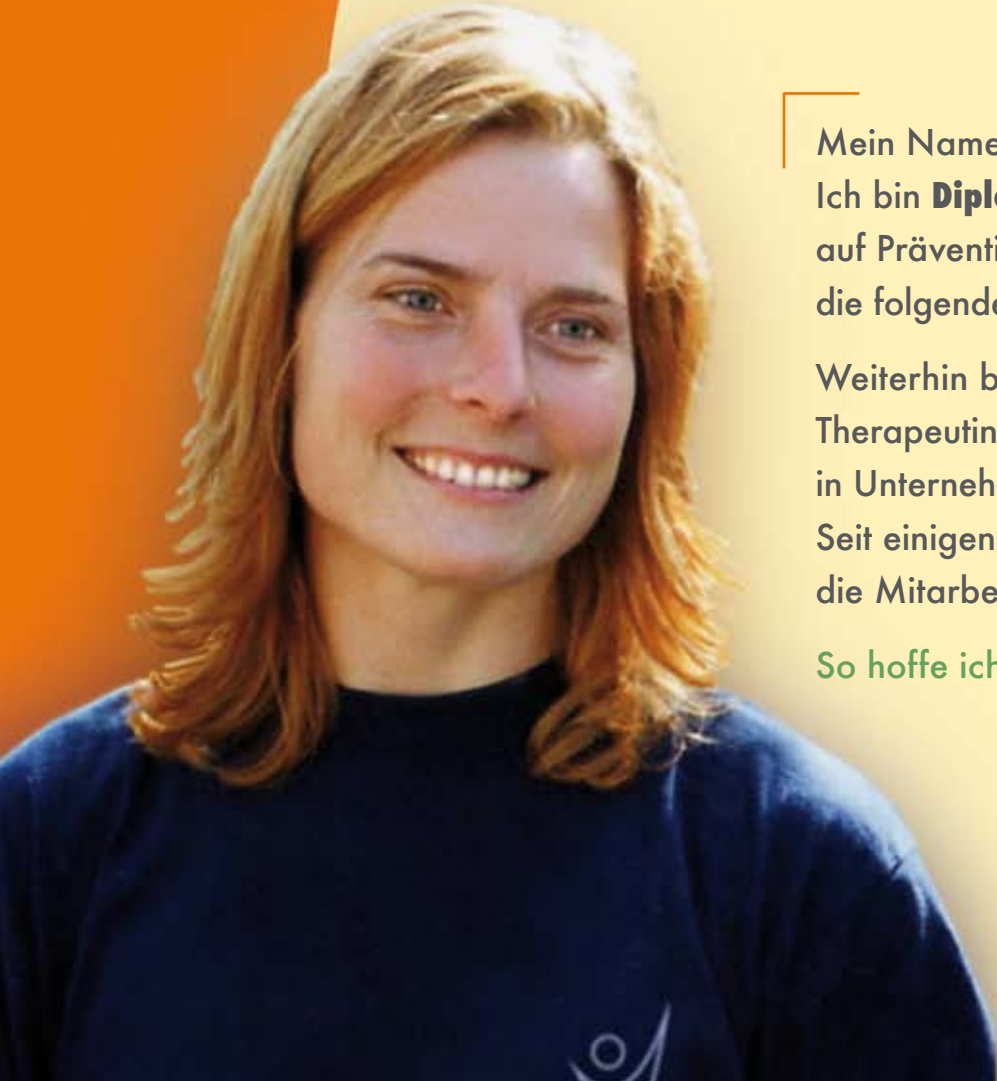
gesund!

Vio  **ital**



Gesundheit

Wohlbefinden



Mein Name ist **Violetta Minx**.

Ich bin **Diplom-Sportwissenschaftlerin** mit der Spezialisierung auf Prävention & Rehabilitation. Mein Team und ich freuen sich, die folgenden Kurse für Sie durchführen zu dürfen.

Weiterhin bin ich als IHK-Dozentin für Wellnessberater und als Therapeutin für die Berufsgenossenschaft im Bereich Rückenschule in Unternehmen zum Thema „Gesund am Arbeitsplatz“ tätig. Seit einigen Jahren schon betreut unser **VioVital-Team** erfolgreich die Mitarbeiter des **Estrel Hotel Berlin**.

So hoffe ich, auch Sie bald als neues **VioVital-Mitglied** zu begrüßen!

Aquafitness

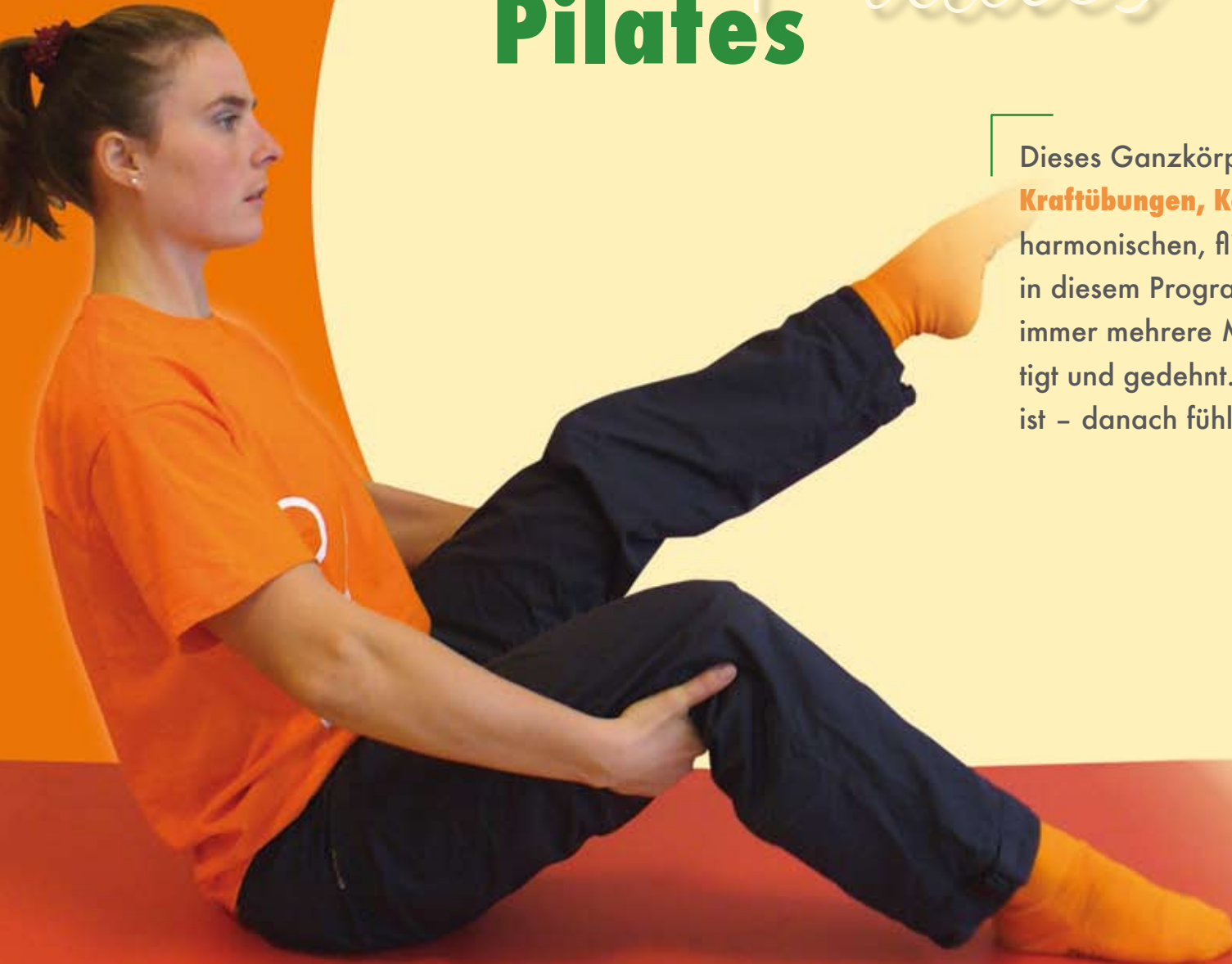
Aquafitness

Sie werden **Spaß und Freude an der Bewegung im Wasser** haben. Alle ihre Gelenke werden dabei geschont und Sie verbessern ihre Herz-Kreislauffunktionen. Zudem wird die Durchblutung optimiert, Verspannungen werden gelöst, ihre Muskelkraft erhöht sich – und all das erreichen Sie ganz ohne „Muskelkater“.

ANERKANNTER
GESUNDHEITS- UND
REHAKURS



Pilates



Dieses Ganzkörper-Training kombiniert **Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching** – alles in harmonischen, fließenden Bewegungen. Es werden in diesem Programm nie einzelne Muskeln, sondern immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig gekräftigt und gedehnt. Auch wenn es etwas anstrengend ist – danach fühlen Sie sich fit und energiegeladen.

WSG *WSG* Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs ist für all diejenigen gedacht, die an Verspannungen und Rückenschmerzen leiden oder vorbeugend aktiv werden wollen. Wir möchten ihre Rückenmuskulatur mittels **funktionellem und rückenfreundlichem Training** kräftigen – dabei sollen Sie sich entspannen und rundum wohlfühlen. Sie erlernen einfache aber hochwirksame Gymnastikübungen, auch für zu Hause.

ANERKANNTER
GESUNDHEITS- UND
REHAKURS





Nordic Walking

Nordic Walking

Mit speziellen Stöcken wird das Walking zu ihrem persönlichen **Herz-Kreislauftraining**. Sie verbrennen Fettpölsterchen und kräftigen neben Oberschenkel-, Waden- und Gesäßmuskulatur auch Brust und Arme. Durch die Bewegung an frischer Luft erhöht sich der Sauerstoffgehalt im Blut und sie bauen Stresshormone ab. Sie genießen dabei die Natur und Kultur unserer Parkanlagen und beugen gleichzeitig Risiken wie Übergewicht, Bluthochdruck oder erhöhte Blutfettwerte vor.

Rückenschule Rückenschule

Rückenleiden haben sich zu einer „Volkskrankheit“ entwickelt: Verminderte Muskelkraft durch Stress und Bewegungsmangel und falsche Körperhaltung haben zur Folge, daß der Rücken schmerzt! In der Rückenschule haben sie die Möglichkeit sich über verschiedene Ursachen von **Rückenbeschwerden und deren Therapiemöglichkeiten** zu informieren und rückengerechte Verhaltensweisen zu erlernen.

Der ganzheitliche Kurs ist für all diejenigen gedacht, die Ihren Alltag rückengerecht gestalten möchten, die schon an Verspannungen leiden oder diesen vorbeugen und ihre Rückenmuskulatur kräftigen wollen.

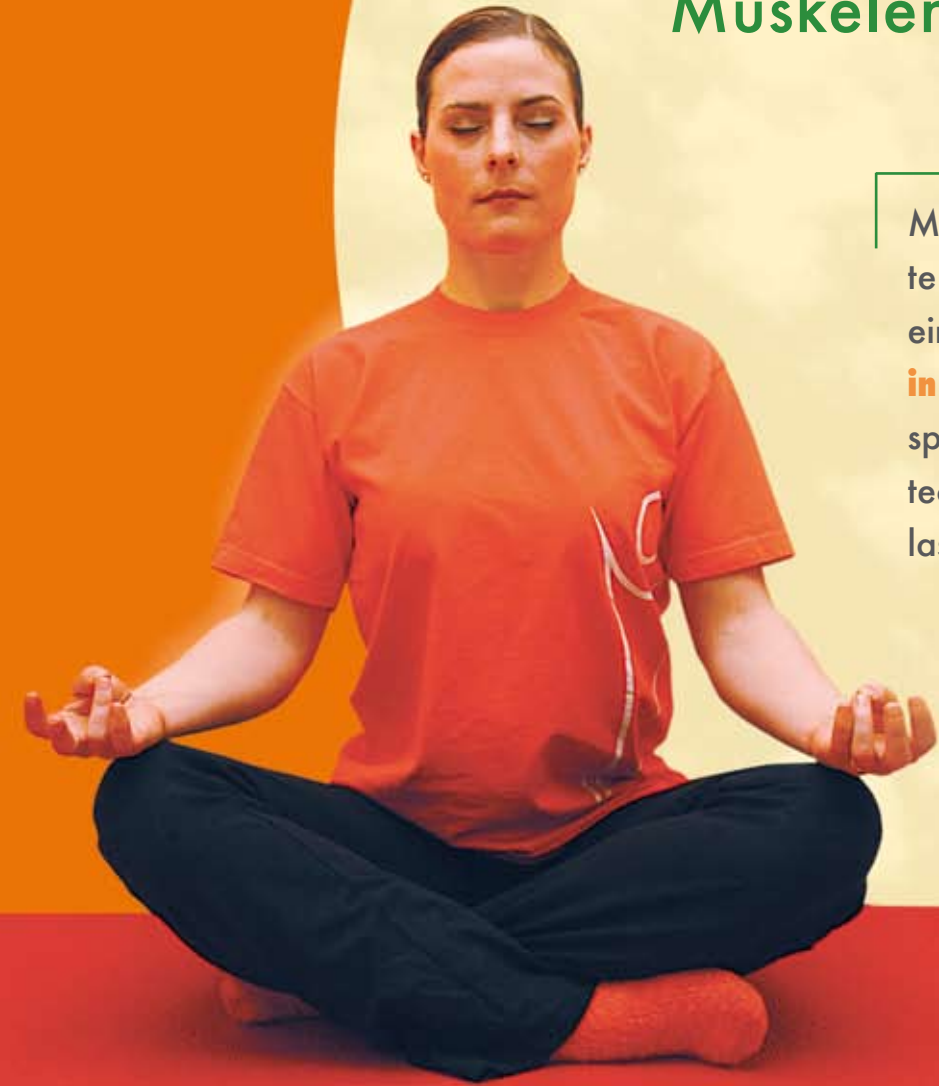
ANERKANNTER
GESUNDHEITS- UND
REHAKURS



PME Progressive Muskelentspannung

Mit der bloßen Aufforderung, sich zu entspannen, wissen viele gestresste Menschen nichts anzufangen. Sie benötigen zumindest am Anfang eine Anleitung. Die Teilnehmer erhalten in diesem Kurs eine **Einführung in Entspannungstechniken** mit Übungen zur progressiven Muskelentspannung nach »Jacobson«. Sie erlernen außerdem beruhigende Atemtechniken und eignen sich Kenntnisse zum Stressabbau an. Die Übungen lassen sich leicht einstudieren und Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse.

ANERKANNTER
GESUNDHEITS- UND
REHAKURS



»Die 5 Tibeter«[®]

»Die 5 Tibeter«

Diese **5 Yoga-Übungen** sind einfach und sehr wirkungsvoll. Sie wirken komplex auf den Körper, den Geist und die Seele. Alle Zellen, Sehnen, Muskeln, jedes Organ werden belebt. Die Verdauung wird aktiviert und stabilisiert – Herz-Kreislauf und Blutdruck werden reguliert. Abwechselnd werden Muskeln und Sehnen rhythmisch gespannt und entspannt. Die Übungen fördern die Elastizität der Wirbelsäule und wirken positiv auf das seelisch-geistige Wohlbefinden und die Lebensenergie bis ins hohe Alter.

健康

[chin.: Gesundheit]



sind kompetente Gesundheitskurse, Workshops und Vorträge für alle. Unsere Kurse finden in sehr angenehmen Räumlichkeiten statt. Wir führen diese aber auch gern in Räumen ihres Unternehmens durch. In kleinen, individuellen Gruppen findet eine optimale Betreuung statt. Selbstverständlich sind bei Wunsch auch Einzelbetreuungen möglich.

Wir möchten Menschen helfen, gesund zu bleiben und zu werden!
Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gern.

Information & Anmeldung

0179 – 9 10 27 56

www.vioital.de

ANERKANNTE KURSE
BEI DEN GESETZLICHEN
KRANKENKASSEN

