

Mein Anliegen:

Sie mit Spaß und Freude
zu mehr Bewegung zu motivieren –
machen Sie mit?

Meine Leistungen:

- langjährige Praxiserfahrung
- Tipps zur Umsetzung in Ihrem Alltag
- auf Wunsch alle Angebote vor Ort
- unterschiedliche Hilfsmittel und Materialien werden mitgebracht
- kostenlose Schnupperstunde
- eine Bezuschussung der Kurskosten durch Ihre Krankenkasse ist grundsätzlich möglich

**Bewegung
Spass
Lebensfreude**

Ich freue mich auf Sie:

Claudia Michels



- *Trainerin B Sport in der Prävention / Gesundheitssport (Landessportbund Hessen)*
- *Nordic Walking Betreuerin (Hessischer Leichtathletik Verband)*
- *Trainerin B (Reitwart) im Reitsport (Landesreitschule Verden)*
- *Mitglied im Berufsreiterverband*
- *Dozentin bei der VHS Main-Taunus-Kreis*
- *Referentin beim Bildungswerk des Landessportbundes Hessen*

Präventions- & Gesundheitssport

Claudia Michels

Telefon 0 61 90/64 06
Mobil 01 74/406 72 45
Fax 0 32 21/236 87 78
Anschrift Bertha-von-Suttner-Weg 4
65795 Hattersheim
Kontakt info@spass-an-bewegung.de
Internet www.spass-an-bewegung.de



*Sei freundlich
zu Deinem Körper,
damit Deine Seele Lust hat
darin zu wohnen*

Teresa von Avila

Präventions- & Gesundheitssport

Claudia Michels





Rückenfitness/ Wirbelsäulengymnastik

Gezielte Stärkung der Muskulatur durch Mobilisation und Kräftigung, wobei die Entspannung nicht vergessen wird.



Fit und mobil für Junggebliebene

Fit werden für die Enkel, wobei das Thema Sturzprophylaxe und sportliche Aktivität im „knackigen“ Alter nicht zu kurz kommt.



Nordic Walking

Ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem 90% der Muskulatur in Anspruch genommen wird. Lernen Sie ganz nebenbei die schöne Natur in Ihrer Umgebung von einer ganz anderen Seite kennen.



Etwas zuviel – aber mobil!

Ein gezieltes Ausdauertraining für Übergewichtige. Lernen Sie Ihren Körper besser kennen und erleben Sie Motivation und Spaß beim gemeinsamen „sporteln“.



Nordic Walking für Senioren

Vertrauen Sie auf „Dr. Wald“ und erleben Sie in einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter die Freude an der Bewegung trotz eventueller Einschränkungen.



Fit in den Feierabend

Verspannt nach einem ganzen Tag am PC, die Hauptbewegung war der Weg zum Kopierer? Raffen Sie sich auf und spüren Sie, wie gut ein leichtes Stretching gerade im Bereich der Schultern, Nacken und Rücken tut. Mit einer abschließenden Entspannung begrüßen Sie Ihren wohlverdienten Feierabend.



Stress lass nach!

Verschiedene Entspannungsformen, Atemgymnastik und Phantasiereisen helfen die Balance zwischen Körper, Geist und Seele (wieder) zu finden – genießen Sie die Vereinbarung mit sich selbst.



Personal Training

Individuelle sportliche Betreuung nur für Sie!



Reitunterricht

Auf Ihrem eigenen Pferd und nach Absprache auf gut gerittenen Schulpferden

- Sitzübungsstunden
- Einzel- und Gruppenunterricht



Ausgleichsgymnastik für Reiter

Verspannter Reiter – verspanntes Pferd – es gilt ganz bewusst diesen Teufelskreis zu durchbrechen.

Mit einem bunten Mix aus Aerobic, Funktionsgymnastik, Yoga, Stretching und Atemgymnastik werden die Schwachstellen im eigenen Körper aufgespürt und beseitigt.

Damit Reiten für Sie und Ihr Pferd wieder zur Freude und einem Erlebnis wird.