



Konzentration bitte!

Gute Erfolge durch spielerisches Training



Das Marburger Konzentrationstraining für Kinder und Jugendliche

Das Marburger Konzentrationstraining erzielt bereits seit über 10 Jahren erstaunliche Erfolge bei Kindern und Jugendlichen, die einen impulsiven Arbeitsstil zeigen, der zu vielen unnötigen Flüchtigkeitsfehlern führt. Als weitere Zielgruppe kommen aber auch die Langsamen, Trödelnden und Verträumten in Betracht.

Das Training setzt an der Aufmerksamkeitssteuerung an. Dies geschieht mit Hilfe der Methode der verbalen Selbstinstruktion.

Die Kinder und Jugendlichen lernen dabei eine Aufgabe in Schritten abzuarbeiten, die sie während der Ausführung zunächst laut mitsprechen. Das laute Sprechen wird dann schrittweise in inneres Sprechen umgewandelt.

Auf spielerische Weise werden auch die Wahrnehmung, Denk- und Merkfähigkeit trainiert.

Neue Kurse finden in der Ergotherapie Brigitte Ortlieb ab 16.03.2011 statt. Infos unter (0 70 31) 80 80 20 oder www.ergo-ortlieb.de.

ERGO THERAPIE

Brigitte Ortlieb

– Kinder – Jugendliche – Erwachsene –

– Marburger Konzentrationstraining ab 16. 3. –

Böblinger Straße 6 – Holzgerlingen – ☎ 0 70 31/80 80 20

e-mail: kontakt@ergo-ortlieb.de

website: www.ergo-ortlieb.de



Marleen Friedrich-Hennes: Jazz Dance Workout

Tanz und Wellness - viele tolle Angebote von Februar bis April

Wenn Sie in den Monaten Februar, März und April 2011 eine 10-er-Karte im Jazz Dance Workout für die Kurse YOGA, Pilates/FlexiBar oder Bodenexercise/Placement erwerben, erhalten Sie 100 Punkte auf Ihr PunkteKärtle gutgeschrieben.

Wohlbefinden und Lebensfreude

Ein vitaler Körper, ein wacher Geist und viel Energie sind in unserer westlichen Welt heute ganz besonders gefordert. Um auch in der Mitte des Lebens noch „voll im Leben“ stehen zu können und in einer hektischen, von Computern und Medien geprägten Welt zu bestehen, benötigen wir Ruhepausen, in denen wir richtig entspannen und unsere Kräfte neu sammeln können.

Yoga und Pilates/FlexiBar sowie Bodenexercise/Placement sind ein genau auf diese Bedürfnisse abgestimmtes Training.

Durch kontrolliertes Atmen und fließende Bewegungen entsteht im Körper eine Hitze, die wie eine Entgiftungstherapie wirkt.

Die positiven körperlichen Wirkungen beeinflussen auch das mentale Befinden. Es entsteht ein neues Körpergefühl: Die Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Yoga hat eine uralte Tradition und seine Wurzeln gehen über 3000 Jahre v. Chr. zurück – das Wort stammt aus dem Sanskrit und seine spirituelle Bedeutung lautet: Verbindung von Körper und Geist – der Körper ist der Wagen, der den Geist des Menschen führt und lenkt. Basierend auf den Übungen (Asanas) aus dem Hatha Yoga konzentrieren wir uns auf uns selbst,



auf unseren inneren Energiekörper, verfolgen unseren Atem und erreichen, durch bewusstes Atmen, dass sich Blockaden und Verspannungen im Körper lösen und die

Lebensenergie (Chi) wieder frei durch den Körper fließen kann.

Die Mitte des Körpers, der Bauch und der Rücken, sowie das richtige Atmen rücken hier in den Mittelpunkt.

Das sogenannte „power house“ ist der Ausgangspunkt aller Bewegungen des Körpers – schon binnen kurzer Zeit wird eine spür- und sichtbare Umformung des Körpers erreicht.

Durch den Einsatz des FlexiBar, des schwingenden Stabes, erreichen wir auch die tief liegenden Muskeln des Körpers.

Was bringt Ihnen ein regelmäßiges und korrektes Pilatesstraining?

Kräftiges und stabiles Körperzentrum, straffe und schlanke Muskulatur, weniger Haltungprobleme, verbessertes Körperbewusstsein, weniger Muskelverspannungen, mehr Ausgeglichenheit, Leistungssteigerung bei anderen Fitness- und Sportarten.

Ein ideales Ganzkörpertraining – auch zur Rückbildung nach der Schwangerschaft sehr gut geeignet, um wieder „in Form“ zu kommen.

Bodenexercise/Placement

Ist das ideale Grundlagentraining für alle, die fit und beweglich bleiben wollen.

In diesem einstündigen Bodentrai-

ning mit Musik wird besonders Wert auf Beweglichkeit der Arme, Hüfte und Beine gelegt und die Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. Ein weiterer Schwerpunkt innerhalb des Bodentrainings bildet das Stretching (die Dehnfähigkeit).

Wir möchten Sie darin unterstützen, ihr Körpergefühl zu intensivieren und wieder bewusster mit Ihrem Körper umzugehen, um von gesundheitlichen Störungen befreit wieder den Weg zu öffnen für ihre geistige und seelische Entwicklung.

Daher bietet Marleen Friedrich-Hennes im Jazz Dance Workout die Möglichkeit an, YOGA, Pilates/FlexiBar oder auch Bodenexercise/

Placement auch mit einer 10-er-Karte zu belegen.

Ihr Wohlbefinden liegt uns sehr am Herzen. Daher bekommen Sie in den Monaten Februar, März und April 2011 auf den Erwerb einer 10-er-Karte für die oben genannten Kurse 100 Punkte auf Ihr PunkteKärtle gut geschrieben.

Gerne berät Sie Frau Friedrich-Hennes bei der Wahl und Zusammenstellung Ihres ganz persönlichen Bewegungsprogramms.

Zur Ergänzung werden im Jazz Dance Workout auch verschiedene Wohlfühl-Massagen angeboten. Nähere Informationen erhalten Sie gerne telefonisch unter Tel. (0 70 31) 60 67 83 oder auf der Homepage www.jazzdw.de

