ESTHER FEUSI – BEWEGUNG

## Afro Fit

Während meiner Reisen durch Afrika mit der „Africa Dance Compagnie 6/8“ trainierte ich unsere Tanzgruppe vor Ort und zu Hause. Daraus entwickelte ich ein eigenes Training: das Afro Fit.
Es ist ein abwechslungsreiches und intensives Ganzkörpertraining zu rhythmischer afrikanischer Musik, bestehend aus Ausdauer, Kraft, Koordination und Geschmeidigkeit. Die Freude an der Musik zur Bewegung steht im Vordergrund.
Es braucht keine Vorkenntnisse, der Einstieg ist jederzeit und in jeder Altersgruppe möglich.
Ziel des Trainings ist es, die Körperkraft zu erhalten, Stabilität der Rumpfmuskulatur zu fördern, sowie Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit zu verbessern.

Kurskosten: Fr. 25.-/Lektion im Quartal, Einzellektion Fr. 30.-
Zeit: Montag, 08.30 bis 09.30 Uhr

## Gesundheitstraining

In diesem Training werden Körper, Geist und Seele angesprochen. Elemente aus dem Shiatsu (Meridian-Dehnübungen), Atemübungen, aber auch dynamische Übungen für Gleichgewicht, Kraft, Mobilisation, Beweglichkeit, sind wichtige Elemente dieses Trainings. Die erste Hälfte der Lektion ist mit Musik, die 2. Hälfte in Stille.
Für alle die ein sanftes und gleichzeitig intensives Bewegungsprogramm suchen, der Einstieg ist jederzeit möglich
Ziel des Trainings ist es, die Körperwahrnehmung zu schulen und dem Alterungsprozess vorzubeugen

Kurskosten: Fr. 25.-/Lektion im Quartal, Einzellektion Fr. 30.-
Zeit: Freitag, 11.00 bis 12.00 Uhr

Kursort: Praxis Komedth, Florastrasse 14, 8610 Uster, www.komedth.ch
Kontakt und Anmeldung: Esther Feusi, Tel. 044 954 09 41, info@e-feu.ch, www.e-feu.ch