



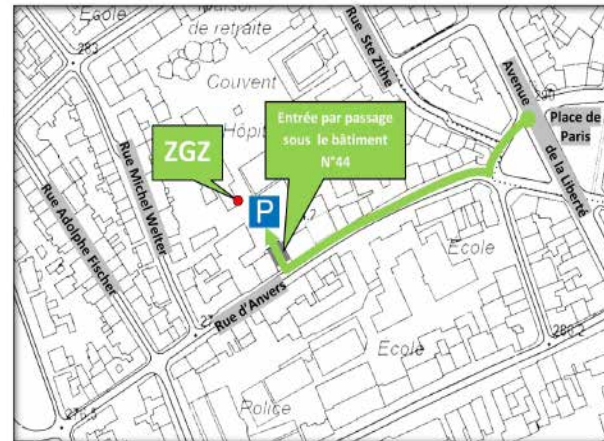
**GESUNDHEITSSPORT
ESSENTICS**
Stretching und Dehnungstechniken

Information

Tel.: 2888-6363

Email: info@hopitauxschuman.lu
www.gesondheetszentrum.lu
www.gesondheetszentrum.lu/blog/

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION



EINGANG: 44 RUE D'ANVERS

ZUGANG AUS DEM UNTERIRDISCHEN PARKING DER ZITHAKLINIK :

BITTE NEHMEN SIE DEN LIFT BIS ZUM STOCKWERK -2. AUS DEM LIFT GEHEN SIE NACH LINKS. BEIM AUSGANG SEHEN SIE EIN BLAUES GEBÄUDE. IN DIESEM NEHMEN SIE DEN LIFT BIS AUF DEN 3T STOCK ZUM EMPFANG DES GESONDHEETSZENTRUM/ PRÄVENTIV MEDIZIN.





Durch Dehnen wieder in Form kommen

Die Esmonde-Technik, auch ESSETRICS genannt, ist eine Kombination aus wissenschaftlichen Dehnungstechniken (PNF, Tai Chi, Yoga), Ballettbewegungen, Physiotherapie und Chiropraktik. Seine Praxis fördert die Muskelentspannung, hilft bei der Neuausrichtung der Körperstrukturen und verbessert die Haltung. Konstante Drehbewegungen stärken und verdünnen den gesamten Körper.

Mit dieser Methode können Sie Ihre 650 Muskeln und 360 Gelenke in einer Stunde bewegen, dehnen und stärken.

Dehnungen und Verstärkungen sind langsam, sanft und vollständig. Sie konzentrieren sich auf die Steigerung der Mobilität, Flexibilität und Linderung chronischer Schmerzen sowie Gelenksteifigkeit.

Um das Wohlbefinden zu steigern, begleiten Entspannungsmusik und andere rhythmische Lieder durch den Kurs.

Ziele:

- Verbesserung der Mobilität
- Kräftigung der Muskeln
- Förderung der Flexibilität
- Erhöhung der Bewegungsfreiheit
- Reduzierung der chronischen Schmerzen
- Linderung der Gelenkschmerzen
- Erholung von Körper und Geist

Für Männer und Frauen jeden Alters geeignet.

Dates et horaires

Dienstags, von 13:00 bis 14:00 Uhr
ausser Schulferien

Sprache:

Deutsch/français

Kurs-Therapeutin: Danielle Ribs

Einschreibung:

Der Kurs ist auf 8-10 Personen limitiert

Tel.: 28 88-6363

Email: info@hopitauxschuman.lu

Preis:

6 Sitzungen zu 120 € oder 12 Sitzungen zu 220€

Wird nicht von der Gesundheitskasse(CNS) übernommen.