

ANJA WIEGLAND



Infos & Kurse:
yoga-forggensee.de



supyogaforggensee



ANYOGA
Forggensee

YOGATHERAPIE & REHABILITATION ORTHOPÄDIE

Gesund bewegen – bewusst leben

mehr Beweglichkeit
mehr Kraft
mehr Lebensqualität



Mein Angebot

YOGATHERAPIE

(Präventionskurse nach § 20 SGB V)

- Förderung von Beweglichkeit, Gleichgewicht und Entspannung
- Unterstützung bei Rücken- und Gelenkbeschwerden
- Verbesserung der Körperwahrnehmung und Stressbewältigung
- Präventionskurse (8 / 10 / 12 Wochen)

PERSONAL TRAINING

- Individuelle Trainingsplanung
- Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining
- Persönliche Betreuung und Motivation

MEDIZINISCHES FITNESSTRAINING

- Gesundheitssport
- Funktionelles Training
- Bewegungsprogramme für jedes Alter

NORDIC WALKING

- Herz-Kreislauf-Training
- Gelenkschonendes Ausdauertraining
- Kurse für Anfänger & Fortgeschrittene



AQUAFITNESS

Schonendes Training im Wasser

- Ideal bei Gelenk- und Rückenproblemen
- Verbesserung von Kraft und Ausdauer

REHA-SPORT ORTHOPÄDISCHE REHABILITATION

(DOSB-Lizenz)

- Bewegungsprogramme nach Verletzungen und/oder Operationen
- Verbesserung von Mobilität, Stabilität und Muskelkraft
- Unterstützung auf dem Weg zurück in den Alltag

(Auf Rezept: 50 Einheiten innerhalb von 18 Monaten)

SPIRALDYNAMIK®

(Diplomierte Spiraldynamik®-Fachkraft)

Die Spiraldynamik® ist ein evolutionsgeschichtlich und anatomisch-funktionell begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept.

MEIN ANGEBOT RICHTET SICH AN MENSCHEN,

- die ihre Gesundheit erhalten oder verbessern möchten.
- die Rücken-, Gelenk- oder Muskelbeschwerden vorbeugen oder lindern möchten.
- die nach einer orthopädischen Erkrankung oder Behandlung wieder aktiv werden möchten.
- die ihre Beweglichkeit, Kraft und Balance fördern möchten.
- die Stress abbauen und ihr körperliches Wohlbefinden steigern möchten.
- die ihre Fitness und Lebensqualität nachhaltig steigern möchten.

~
Jeder Mensch ist einzigartig –
deshalb steht bei mir
der Mensch im Mittelpunkt.
~



Mit individuell abgestimmten Bewegungs- und Trainingsprogrammen unterstütze ich Sie dabei, Ihre Gesundheit zu erhalten, Beschwerden zu lindern und Ihre körperliche Leistungsfähigkeit nachhaltig zu verbessern. Ob Prävention, Gesundheitsförderung oder Begleitung nach orthopädischen Beschwerden – gemeinsam finden wir den passenden Weg zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.





Anja mit Pinto



ANYOGA
am Forggensee

YOGATHERAPIE &
REHABILITATION
ORTHOPÄDIE
SPIRALDYNAMIK®
HATHAYOGA
YOGA RETREATS
SUPYOGA

ÜBER MICH

Bewegung, Gesundheit und die ganzheitliche Förderung des Menschen stehen bei mir im Mittelpunkt meiner Arbeit.

Mit meiner umfassenden Ausbildung und langjährigen Erfahrung begleite ich Menschen auf ihrem Weg zu mehr Beweglichkeit, Stabilität, Schmerzfreiheit und Lebensqualität. Ich verbinde moderne Bewegungskonzepte mit einem individuellen ganzheitlichen Ansatz.

Mein Ziel ist es, Menschen dabei zu helfen, ihren Körper besser zu verstehen, sich sicher zu bewegen und langfristig gesund und aktiv zu bleiben – im Beruf, im Alltag und in jedem Alter.

ANJA WIEGLAND

YOGATHERAPIE & REHABILITATION ORTHOPÄDIE
PRAXIS FORGGENSEE

Im Buigen 22 · 87645 Schwangau
info@yoga-forggensee.de
yoga-forggensee.de / sup-forggensee.de