



Kurse

Pilates

... ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem insbesondere die tiefliegende Muskulatur angesprochen wird, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgt und bei anderen Trainingsmethoden meist vernachlässigt wird. Grundlage ist das sogenannte „Powerhouse“, also die stützende Muskulatur der Körpermitte.

Dauer: ca. 60 Minuten

Floor Barre

... bringt Übungen aus dem Ballett von der Stange auf den Boden. Mit Pliés, Jetés, Grand Battements u. v. m. wird die gesamte Muskulatur gekräftigt. Stretchübungen sorgen für den sanften Ausgleich.

Dauer: ca. 60 Minuten

Barre Workout

... vereint Ballettübungen an der Stange mit Workout. Kräftigung, Balance und Stretching verhelfen zu besserer Körperhaltung und -wahrnehmung.

Dauer: ca. 60 Minuten

... und noch viel mehr!

Sind Sie neugierig geworden? Die Beispiele in dieser kleinen Broschüre sind nur ein kleiner Teil meines Leistungsspektrums:

- Dorn Methode
- Klassische Massage
- Breuß-Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Craniosacrale Techniken

Kurse:

- Pilates
- Floor Barre
- Barre Workout

Mein Name ist Susanne Riesinger. Ich habe Ausbildungen in Craniosacraler und Dorn-Breuss-Methode, in Klassischer Massage, als Pilates-, Wellness- und Gesundheitstrainerin, Rückenschulleiterin, in Heilpraktik und Osteopathie. Ich stelle Ihnen meine Erfahrung zur Verfügung, um Ihr Leben bewegter und fließender zu machen.



Susanne Riesinger
Body Balancing

Alberichstraße 8 · 90461 Nürnberg
bodybalancing@susanne-riesinger.de · www.susanne-riesinger.de

Termine nach Vereinbarung · Tel. 0174 3031403

© 2020 www.klierdesign.de

Bleiben Sie beweglich.



Susanne Riesinger
Body Balancing

So gelenkig wie ein Gecko müsste man sein!



Bewegungsmangel, Krankheit, Einrasten in der Alltagsbewegung, Dysbalancen, Verschleiß ... es gibt endlos viele Gründe, warum der Bewegungsapparat manchmal nicht mehr ganz so „rund“ läuft wie bisher.

Um wieder in Form zu kommen, biete ich Ihnen eine Reihe von Entspannungs- und Bewegungsformen an, die wir in Absprache mit Ihrem Arzt oder als Prävention exakt nach Ihren körperlichen Voraussetzungen ausrichten.

Für ein ausführliches Erstgespräch nehme ich mir gerne Zeit. Vereinbaren Sie einen Termin mit mir. Schon ab 15 Minuten können Sie etwas Gutes für sich tun, **wie zum Beispiel:**

Gesundheit und Wellness

Dorn Methode

Die Dorn-Methode, benannt nach ihrem Begründer, Dieter Dorn, ist eine sanfte manuelle Technik. Hier gibt es kein Dehnen und Ziehen, keine ruckhaften Bewegungen oder „Einknacken“ von Wirbeln etc. Fehlstellungen werden mit Ihrer aktiven Mithilfe korrigiert, indem Sie unterstützende Arm- und Beinbewegungen machen.

Bevor Sie nach Hause gehen, gibt es leicht zu erlernende Übungen als Hausaufgabe, durch die die Gelenke langfristig stabilisiert werden.

Dauer: ca. 60 Minuten



Gesundheit und Wellness

Klassische Massage

Einfach mal entspannen. Sich hinlegen und nichts tun müssen. Völlig abschalten. Kennen Sie diese Gedanken? Dabei kann ich Ihnen helfen.

Ob es sich um eine Klassische Massage handelt oder eine entspannende Rückenmassage nach einem langen Tag im Büro – vielleicht möchten Sie ja auch bei einer Anwendung mit der heißen Rolle einfach mal loslassen.

Wenn Sie ein wenig Zeit haben, genügt vielleicht schon eine Rückenmassage (30-40 min), um Sie anschließend geschmeidiger durchs Leben zu bringen.

Haben Sie nur kurz Zeit, springen Sie einfach für eine Bein-Fussmassage (20 min), eine Arm-Handmassage (20 min) oder eine entspannende Gesichtsmassage (15 min) vorbei.

Wenn Sie ganz viel Zeit für sich haben wollen, dann empfehle ich das Komplettpaket (ca. 60-90 min) aus Rücken-Bein-Fuß-Arm-Hand-Gesichts-Massage.

Wir finden etwas, das Ihnen hilft, den Alltag für einige Zeit auszublenden.

Dauer: ca. 15-90 Minuten

**Gern biete ich Ihnen für alle Leistungen
Early-Bird-/Lunch-Break-/After-Work-
Termine an.**



Gesundheit und Wellness

Man. Lymphdrainage

Die Manuelle Lymphdrainage (MLD) ist eine sanfte Technik, die sich sehr wohltuend auf das Allgemeinbefinden auswirkt.

Mit der MLD kann man z. B. unterstützend zur Entschlackung des Gewebes beitragen, das Hautbild verbessern, Stauungszustände lindern und sogar Narben sichtbar weicher und flacher machen.

Dauer: ca. 45-60 Minuten

Gesundheit und Wellness

Craniosacrale Techniken

Die Craniosacrale Technik ist eine aus der Osteopathie entwickelte manuelle Technik, die äußerst sanft und zugleich sehr tief auf Körper und Seele wirkt. Hierbei arbeite ich nur mit minimalen Bewegungen und sehr leichtem Druck, um Ihren Körper auf Blockaden oder Verspannungen zu überprüfen.

Durch die Craniosacralen Techniken können körperliche, aber auch seelische Blockaden gelöst werden. Sie eignen sich u. a. für folgende Beschwerden: Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Gelenkbeschwerden, Konzentrationsbeschwerden. **Dauer: ca. 60 Minuten**