

KURSPLAN

Gültig ab dem 11.11.24

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09.00 – 09:55 Uhr Yoga Vinyasa KR • Ute	8.30 - 9.25 Uhr Body Workout KR • Olga		8.30 - 9.25 Uhr Rückenfit KR • Olga
10.00 - 10.55 Uhr Rückenfit KR • Donna	10.15 - 11.10 Uhr Yoga Care(ful) KR • Ute		11:00 - 11.55 Uhr Yoga Care(ful) KR • Ute	9.30 - 10.25 Uhr Pilates KR • Olga
18.00 - 18.55 Uhr Pilates KR • Olga	18.00 - 18.55 Uhr Yoga Vinyasa KR • Ute		17.30 - 18.25 Uhr Yoga Mobilisation & Movement KR • Ute	
19.00 - 19.45 Uhr Body Workout KR • Olga	19.00 - 19.55 Uhr Yoga Rückenfit & Relax KR • Ute		18.30 - 19.25 Uhr Yoga Vinyasa KR • Ute	
			19.30 - 20.25 Uhr Pilates KR • Olga	

Samstag


- 9.00 - 9.55 Uhr
Pilates
KR • Olga
- 10.00 - 10.55 Uhr
Yoga Vinyasa
KR • Donna
- 11.00 - 11.55 Uhr
Yoga Rückenfit
KR • Donna

Unsere Öffnungszeiten:
Mo – Fr 7.30 bis 21.00 Uhr
Sa 08.30 bis 17.00 Uhr

KURSBESCHREIBUNGEN

Body Workout

Das perfekte Ganzkörpertraining und ein wahrer Allrounder. Wir kombinieren verschiedene Übungen und Bewegungen zu einer vielseitigen Trainingseinheit. So lässt die Topform nicht lange auf sich warten.

Training:   Trainingsschwerpunkte: A, K, KA

Pilates

Ganzheitliche Trainingsmethode, die Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonisch fließenden Bewegungen verbindet. Sie aktiviert besonders die tieferliegenden Bauch- und die wirbelsäulenstabilisierenden Muskeln. Auf schonende Weise verbessern sich die Körperhaltung, Konzentration, Ausdauer und beugt Rückenschmerzen sowie Verspannungen wirksam vor.

Training:  Trainingsschwerpunkte: K, B, M, F

Rückenfit

Wirbelsäulengymnastik - Eine gezielte Funktionsgymnastik für alle Bereiche des Rückens. Haltungs- und Rückenproblemen wird vorgebeugt. Der Kurs beinhaltet Mobilisation und Kräftigung der Rücken-, Schulter-, Nacken- und Bauchmuskulatur und Entspannungsübungen als Stundenabschluss.

Training:  Trainingsschwerpunkte: M, K, B, KO, F

Yoga Mobilisation

Im Fokus dieser Kurse steht die Verbesserung der Beweglichkeit. Die Übungen helfen, Verspannungen zu lösen und ihnen vorzubeugen.

Training:  Kraftart: K, B, M, E, KO, F

Yoga Care(ful)

Yoga Care ist genau das richtige Yoga bei körperlichen Beschwerden oder Einschränkungen. Ob Arthritis, künstliche Prothesen, Übergewicht, Asthma, Verdauungs-, Schlafbeschwerden oder nach der Reha - Yoga Care baut körperlich und mental auf, mobilisiert und hilft, wieder zu Kräften zu kommen.

Training:  Kraftart: K, B, M, E, KO, F

Yoga Rückenfit

Einfache, wirkungsvolle Übungen zur Stärkung der Körpermitte und sanfte unterstützende Dehnübungen, die speziell darauf ausgerichtet sind, die Stabilität des unteren Rückens zu erhöhen.

Training:  Kraftart: M, B, K, KO, F, E

Yoga Vinyasa

Vinyasa Yoga ist eine dynamische Form des Hatha Yoga, in der Bewegung und Atmung miteinander verschmelzen. Es entsteht ein meditativer Fluss, der dich dazu einlädt, deinen Körper zu spüren, auf deine Grenzen zu stoßen und dabei viel über dich selbst zu lernen. Die Einheiten können sowohl ruhig und meditativ als auch aktivierend und herausfordernd sein.

Training:   Trainingsschwerpunkte: B, M, KO, F

Training:  Leichtes Training  Anspruchsvolles Training  Intensives Training

K = Kraft; KA = Kraftausdauer; SK = Schnellkraft; B = Beweglichkeit; M = Mobilisation; A = Ausdauer; E = Entspannung;

KO = Koordination; F = Flexibilität