



emeis sports Krefeld

Unsere Kurse ab dem 01.04.2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	09.00 – 09.55 Uhr Yoga Vinyasa KR Arnika Ute	08.30 - 09.25 Uhr Body Workout KR Medical Thomas		08.30 – 09.25 Uhr Rückenfit KR Medical Olga	09.00 – 09.55 Uhr Pilates KR Medical Olga
10.00 – 10.55 Uhr Rückenfit KR Medical Donna	10.15 – 11.10 Uhr Yoga Care(ful) KR Arnika Ute	12.00 - 12.55 Uhr Faszienyoga KR Medical Katia	10.45 – 11.40 Uhr Yoga Care(ful) KR Arnika Ute	09.30 – 10.25 Uhr Pilates KR Medical Olga	
			17.30 – 18.25 Uhr Yoga Mobilisation & Movement KR Arnika Ute		
18.00 – 18.55 Uhr Pilates KR B+C Olga	18.00 – 18.55 Uhr Yoga Vinyasa KR Arnika Ute		18.30 – 19.25 Uhr Yoga Vinyasa KR Arnika Ute		
19.00 – 19.45 Uhr Body Workout KR B+C Olga	19.00 – 19.55 Uhr Yoga Rückenfit & Relax KR Arnika Ute		19.30 – 20.25 Uhr Pilates KR Medical Olga		

Änderungen vorbehalten

KR Medical: Kursraum 3. Etage
KR Arnika: Kursraum 1. Etage
KR B+C: Kursraum EG

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: ■ ■ **Training-Schwerpunkte:** 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: ■ **Training-Schwerpunkte:** 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: ■ **Training-Schwerpunkte:** 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: ■ **Training-Schwerpunkte:** 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: ■ **Training-Schwerpunkte:** 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: ■ **Training-Schwerpunkte:** 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: ■ ■ **Training-Schwerpunkte:** B, M, KO, F

Faszienyoga

Faszienyoga kombiniert fließende, wellenförmige Bewegungen mit Atmung, um die Faszien geschmeidig zu halten und die Muskulatur zu stärken. Es verbessert die Beweglichkeit, löst Verspannungen und fördert die Regeneration. Durch das sanfte, ganzheitliche Training werden Verklebungen im Faszien gewebe gelöst, was die Körperwahrnehmung und das Wohlbefinden steigert.

Training: ■ ■ **Training-Schwerpunkte:** M, B, K, KO, F, E, A

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