

## **Kursübersicht (Stand 09.02.2026)**

### **Montag:**

#### ***Klassisches Pilates auf der Matte, 17:15h bis 18:15h***

In diesem Kurs üben wir die klassischen Mattenübungen nach J. Pilates. Benannt nach dem Erfinder Joseph Hubertus Pilates, ist Pilates ein systematisches Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt dem Schwerpunkt auf Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur und sorgt insgesamt für eine bessere Körperhaltung/-bewusstsein.

Zudem sorgt das Training/die Methode für eine bessere Beweglichkeit und Mobilisierung der Wirbelsäule und kann so Beschwerden im unteren Rücken vorbeugen/verbessern.

Durch die kontrollierten und bewussten Bewegungsabläufe in Begleitung des Atems, kann Pilates auch wunderbar Stress entgegenwirken.

#### ***Hatha Yoga, 18:30h-19:30h***

Bei mir erwarten Dich undogmatische, aber kraftvolle Stunden, mit unterschiedlichen Themenschwerpunkten, bei denen Du den Alltag hinter Dir lassen kannst.

Ob dynamisch fließend oder länger in den Asanas verweilend, üben wir uns in einem bewussten Atem, der Dich zentriert und zur Ruhe kommen lässt.

Yoga hilft Dir mentale und physische Kraftressourcen aufzubauen, die Dich ein kleines bisschen aus Deiner Komfortzone herausholen und/oder Dich im Alltag resilienter macht.

Alle Übungen kannst Du nach Deinen körperlichen Möglichkeiten ausführen oder anpassen 😊

### **Dienstag:**

#### ***Fit-Mix, 17:30h-18:30h***

In diesem Kurs kräftigen wir mit und ohne Kleingeräte den ganzen Körper; insbesondere die Rücken-, Schulter- und Rumpfmuskulatur; Mobilisations- und Ausdauerheiten ergänzen die Stunde..

Gerne berücksichtige ich auch aktuelle Anliegen !

Mit einem regenerierenden Stretching beenden wir die Stunde.

#### ***Faszientraining (ohne Rolle), 19:00h-20:00h***

Mit lockeren, mobilisierenden und dynamischen Bewegungen, sowie länger gehaltenen Dehnungen, stimulieren wir das fasziale Gewebe (auch Sehnen und Bänder). Damit können Verklebungen und Verspannungen gelindert oder sogar gelöst werden, was zu einer verbesserten Mobilität und Wohlbefinden führt. Dieser Kurs ist ideal, wenn Du ein sanftes Bewegungstraining mit einem kompakten Stretching suchst, oder aber sport- oder alltagsbedingte, körperliche Dysbalancen ausgleichen möchtest.

## **Mittwoch:**

### **Hatha Yoga, 09:00h-10:15h**

...für einen guten Start in den Tag !

Ob dynamisch fließend oder länger in den Asanas verweilend, üben wir uns in einem bewussten Atem, der Dich zentriert und zur Ruhe kommen lässt.

Yoga hilft Dir mentale und physische Kraftressourcen aufzubauen, die Dich ein kleines bisschen aus Deiner Komfortzone herausholen und/oder Dich im Alltag resilienter macht.

Alle Übungen kannst Du nach Deinen körperlichen Möglichkeiten ausführen oder anpassen 😊

### **Bauch-Beine-Po-/Pilates-Mix, 17:15h-18:15h**

Mit diesem Kurs erhält Du ein kompaktes Trainingspaket und erfährst dabei die effektive Wirkung der Pilates-Methode.

Der erste Teil der Stunde ist dynamisch kraftvoll geprägt und beinhaltet klassische BBP-Kräftigungsübungen + Cardio-Elemente im Stehen.

Dann gehen wir über in ruhigere, bewusste Einheiten, mit dem Fokus der Rumpfkraftigung und Mobilisierung der Wirbelsäule.

Dabei begleitet uns der Atem stabilisierend in die Bewegungsausführung und sorgt für eine zentrierte und bewusste Körperwahrnehmung.

Der Kurs ist ideal, wenn Du wenig Zeit hast und Deinen Körper vielschichtig trainieren möchtest.

Zudem sorgt der Pilates-Teil dafür, entspannt in den in den Feierabend zu gehen.. 😊

### **Jumping-Intervall, 18:30h-19:30h**

Beim Jumping absolvieren wir verschiedene Schritte, die aus dem Aerobic stammen und dein Herzkreislaufsystem auf Touren bringt.

Hier verbrennst 🔥 Du ordentlich Kalorien, stärkst

Deine Tiefenmuskulatur und schulst Deine Gleichgewichtsfähigkeiten.

In diesem Kurs wechseln sich 3-4 Lieder Jumping mit 1 Kräftigungseinheit ab, sodass wir auf ca. 3 Blöcke kommen.

Jumping-Intervall bietet dir ein ideales, gelenkschonendes Cardio- und Ganzkörperworkout mit dem Funfaktor des Trampolinspringens.

## **Donnerstag:**

### ***Fit-Mix, 10:00h-11:00h***

In diesem Kurs kräftigen wir mit und ohne Kleingeräte den ganzen Körper; insbesondere die Rücken-, Schulter- und Rumpfmuskulatur; Mobilisations- und Ausdauerheiten ergänzen die Stunde..

Gerne berücksichtige ich auch aktuelle Anliegen !

Mit einem regenerierenden Stretching beenden wir die Stunde.

### ***Yin-Yoga, 18:00h-19:30h***

(keine Vorkenntnisse erforderlich)

Ein ruhiger + entschleunigender Yoga-Stil, bei dem wir in die Stille kommen und unsere Aufmerksamkeit nach innen richten.

Im Gegensatz zum Yang orientierten Hatha Yoga werden die Posen beim Yin Yoga deutlich länger gehalten; wir üben uns in Passivität und im Loslassen.

Die Positionen nimmst Du frei nach Deinen körperlichen Gegebenheiten/Möglichkeiten ein; Hilfsmittel wie Bolster und Blöcke unterstützen Dich dabei.

Eine Wärmeunterlage sorgt für einen zusätzlichen Wohlfühlfaktor.

Wir beenden die Stunde mit einer kurzen Schlussendspannung (Shavasana) und/oder Klangschalenmeditation.

## **Freitag:**

### ***Hatha Yoga f.d. Rücken, 17:00h-18:15h***

In diesem Kurs findest Du alle Elemente aus dem Hatha Yoga, mit dem Fokus auf Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung der Rumpf-/Rücken- muskulatur. In Begleitung eines bewussten Atems, können so Verspannungen/Schmerzen vorgebeugt, gelindert oder aufgelöst werden.

### ***Intervall-Training ,18:30h-19:30h***

Für jeden geeignet der sich fordern, und/oder seine Fitness verbessern möchte; egal ob Einsteiger oder fortgeschrittener Sporti ! *Du* bestimmst das Level; moderat oder volle Power !

Das Workout besteht aus 8-10 Übungen, die wir in 3 Durchgängen absolvieren; dabei wechseln sich Belastung und kurze, aktive Pausen ab.

Bei diesem Training verbrennst Du ordentlich Kalorien und kräftigst Deinen ganzen Körper. Auch der Spaßfaktor kommt bei diesem Kurs nicht zu kurz 😊 !

## **Samstag:**

Wechselnde Kurse ; werden über What´s App bekannt gegeben !