

## **KURSPLAN ab 01.10.2023**

### **Bauch-Beine-Po PLUS...!**

**Montag 17:15 - 18:15 Uhr**

In diesem Kurs erwarten Dich die klassischen Bauch-Beine-Po- Übungen PLUS Ausdauer-Elemente und funktionelle rumpfkraftigende Übungen aus dem Pilates. Wir trainieren u.a. mit dem Pilates-Ball, und dem Step-Brett, oder auch nur mit dem eigenen Körpergewicht.

Mit diesem Kurs bringst du Deine Beine in (Best-) Form, kräftigst Deine Körpermitte und verbessert dadurch Deine Körperhaltung. Auch Rückenbeschwerden können hier vorgebeugt und/oder gelindert werden.

### **Yoga (Level I-II)**

**Montag 18:30 - 19:45 Uhr**

### **Yoga für e. guten Start i.d Tag**

**Mittwoch 09:00 - 10:15 Uhr**

### **Yoga f. den Rücken**

**Freitag 17:00 – 18:15 Uhr**

Bei mir erwarten Dich undogmatische Stunden, bei denen Du den Alltag hinter Dir lassen kannst. Wir üben uns in einem bewussten Atem, der uns durch die Körperübungen (Asanas) führt und zur Ruhe kommen lässt.

In allen Yoga Stunden bauen wir mentale und körperliche Kraftressourcen auf, Verspannungen werden gelöst.

In meinen Stunden findest Du „alltagstaugliche“ Übungen, die von Dir in Deinen Möglichkeiten ausgeführt werden können und Dich trotzdem aus der Komfortzone herauskitzeln...

Jede Stunde endet mit einer erholsamen Schlussendspannung (Shavasana) und einer kurzen Meditation.

### **Fit von Kopf bis Fuß**

**Dienstag 17:30 – 18:30 Uhr**

In diesem Kurs kräftigen wir mit und ohne Kleingeräte den ganzen Körper; insbesondere die Rücken-, Schulter- und Rumpfmuskulatur; Mobilisations- und Ausdauerseinheiten ergänzen die Stunde. Gerne berücksichtige ich auch aktuelle Anliegen !

Mit einem regenerierenden Stretching beenden wir die Stunde.

### **Faszientraining (ohne Rolle)**

**Dienstag 19:00 - 20:00 Uhr**

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 und ein kompaktes Stretching suchst, oder aber sport- oder alltagsbedingte, körperliche Dysbalancen ausgleichen möchtest.

### **Jumping+Kräftigung Jumping+Kräftigung**

**Mittwoch 17:30 – 18:30 Uhr**

**Mittwoch 19:00 – 20:00 Uhr**

Ein effektives Ganzkörper- und Ausdauer Training, bei dem wir motivierender Musik verschiedene Schritte absolvieren, die vorwiegend aus dem Aerobic kommen.

Mit mal schnelleren und mal langsameren Springen, bietet Jumping ein ideales gelenkschonendes Cardio-Training mit Spaßfaktor.

Da Du die Intensität der Sprünge bestimmst, ist der Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

In den letzten 20 Minuten der Stunde absolvieren wir kräftigende Übungen auf der Matte und beenden die Stunde mit einem erholsamen Stretching und einem Lächeln im Gesicht.

### **Fit-Mix-Kurs**

**Donnerstag 10:00 Uhr bis 11:00h**

Mit und ohne Kleingeräte kräftigen und bewegen wir den ganzen Körper und bringen den Kreislauf mit Cardio-Übungen in Schwung. Was gibt es Besseres für einen guten Start in den Tag ?!?!?  
Jedes Fitnesslevel ist willkommen !

### **Yin-Yoga**

**Donnerstag 18:00 - 19:30 Uhr**

(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.

### **Intervall-Training**

**Freitag 18:30- 19:30 Uhr**

Für jeden geeignet der sich fordern, und/oder seine Fitness verbessern möchte; egal ob Einsteiger oder fortgeschrittener Sportler ! 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.

Dabei kommt auch der Spaßfaktor nicht zu kurz :-)! !