

KURSPLAN PILATES, YOGA und Mehr

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sonntag |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------|------------------------------|
| 15:30 Beckenboden (§20) ab Nov. | 8:50 Body & Mind ab 26.09. | | 8:30 Yoyalates 9:45 Pilates 11:00 Männersport | 8:00 Pilates (§20) | |
| 16:45 Faszien (§20) ab Nov. 18:00 Pilates 19:15 Yoyalates | 17:00 Männersport 18:00 Zirkel & Gym 20:00 Kundalini Yoga | 17:00 Pilates 19:30 Pilates für Männer | 17:30 Yin Yoga | | Workshops: Siehe homepage |

Beschreibung:

Pilates: Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt auf Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Yogalates: Yogalates verknüpft meditative und dehnende Elemente mit straffenden Pilatesübungen.

Faszien: Faszientraining kann schmerzhaftes Verspannungen lösen und so den Körper beweglicher machen.

Yin Yoga: Yin Yoga ist ein ruhiger passiver Yoga Stil und die Übungen werden meistens im Liegen und Sitzen ausgeführt.

Kundalini Yoga: Kundalini Yoga ist ein körperlicher, dynamischer Yoga-Stil. Es werden Blockaden gelöst und die Meditation ist ein wichtiger Teil.

Rücken Fit: Übungen um die gesamte Wirbelsäule in eine gute Haltung zu bringen und die Muskulatur zu stärken. (inkl. Nacken und Kiefermuskulatur)

Männersport: Es wird eine ½ Stunde an den Geräten trainiert und eine ½ Stunde wird der Körper auf dem Hocker oder der Matte mobilisiert und gekräftigt.

Zirkel und Gym: Zirkeltraining an den Geräten und Gymnastik auf der Matte

Beckenbodentraining: Neben einer bewussten Gymnastik werden auch Tipps für den Alltag gegeben.

Die Kurse können über eine 10er Karte bezahlt oder als fester Kurs gebucht werden!

§20 Kurse werden von vielen Krankenkassen bezuschusst und laufen als fester Kurs!

Probestunde: 10€