

# KURSPLAN

## PILATES, YOGA und Mehr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	9:00 <b>Body &amp; Mind</b>		8:30 <b>Yogalates</b> 9:45 <b>Pilates</b> 11:00 <b>Männersport</b>	8:00 <b>Pilates (\$20)</b>	
17:45 <b>Abnehmen &amp; Bewegen \$20</b> 18:00 <b>Pilates</b> 19:15 <b>Yogalates</b>	17:00 <b>Männersport</b> 18:00 <b>Zirkel &amp; Gym</b> 20:00 <b>Kundalini Yoga</b>	17:00 <b>Pilates</b> 19:30 <b>Pilates</b>	12:30 <b>Koordination &amp; Balance (\$20)</b> 17:30 <b>Yin Yoga</b>		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.

**Abnehmen & Bewegen:** Ernährung umstellen, abnehmen du dich gern bewegen. Es gibt viele Tipps & Tricks!

**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

**Koordination & Balance:** Brainfitness , Gleichgewicht- & Koordinationsschulung

**Body & Mind:** Eine Mischung aus Yoga, Pilates, Dehnung und alles was dem Körper gut tut!

**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€**