

KURSPLAN

PILATES, YOGA und Mehr

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
	9:00 Body & Mind		8:30 Yogalates 9:45 Pilates 11:00 Männersport	8:00 Pilates	
15:30 Koordination §20 16:45 Rücken§20 18:00 Pilates §20 19:15 Yogalates	17:00 Männersport 18:00 Zirkel & Gym 20:00 Kundalini Yoga	17:00 Pilates 19:30 Pilates	12:30 Koordination & Balance (§20) 17:30 Yin Yoga 18:45 Body & Mind		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 und sich 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 guttut!

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, können aber auch mit der 10er Karte genutzt werden!

Probestunde: 10€