

Kursbeschreibung

Full Body Workout – 18.00-19.00 Uhr

Dem Aufwärm- und Mobilisationspart zu Beginn folgt ein intensives Ganzkörpertraining. Abwechslungsreiche Einheiten mit funktionellen Übungen die den ganzen Körper fordern und deine Fitness fördern. Ausklang findet das Workout bei einem kurzen Entspannungsteil.

Free Mind Cycling – 19.00-20.30 Uhr

„Eine Stunde Urlaub für mich“ - Dieser Kurs ermöglicht es Körper und Geist sehr effektiv zusammen zu trainieren. Dadurch kann man, Freude und Zufriedenheit spüren, abschalten, loslassen, entspannen, Ruhe finden, im Jetzt sein. Der Körper und der Geist werden bewusst wahrgenommen und trainiert. Die Stunde ist so aufgebaut, dass jeder mitmachen kann.

Hatha Yoga – 08.00-09.15 Uhr

Mit sanften und kraftvolleren Körperübungen (Asanas) aktivieren wir Dein Herz- Kreislaufsystem und kräftigen Deine Muskulatur. Durch achtsame Atem- und Entspannungsübungen finde zu Dir selbst, zu Deiner Lebenskraft und bringe Dich in Balance!

Qi Gong .00 .50 Uhr

Durch ruhige und bewegte Übungen werden Blockaden gelöst, Meridiane gedehnt und frische neue Lebensenergie aufgebaut. In den ganzen Organen - im ganzen Körper. Wer regelmäßig Qi Gong übt, kommt mit weniger Schlaf aus, ist aber viel frischer undmunterer.

Belly & Flow – 17.30-18.30 Uhr

Lust gemeinsam den Alltag abzuschütteln? Ein Tanzkurs für alle die über die fließenden Grundbewegungen des orientalischen Tanzes Entspannung, Freude und ein intensiveres Körpergefühl erleben wollen. Mit beschwingter Musik wollen wir gemeinsam mit Blick auf den Fuschlsee in einer wunderbar ungezwungenen Atmosphäre Gedanken loslassen, neue Energie tanken und vor allem Spaß am Tanzen haben.

Boxen f. Anfänger – 18.30-19.30 Uhr

Boxtechniken mit einigen Fitness- und Cardioübungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Motivation zum Lernen! Machen Sie sich bereit zum Schwitzen!

Yoga - Sanfte Entschleunigung – 18.00-19.00 Uhr

Komm durch Atem-, Antistressübungen und sanfte Asanapraxis (länger und passiv ausgeführte Körperhaltungen) zur Ruhe, in deine Mitte und so in deine Kraft!

Yoga - Ashtanga Inspired – 19.15-20.15 Uhr

Dynamische und kraftvolle Asanapraxis - wir dehnen und kräftigen unseren Körper und bringen so Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht.

Kids Dance – 16.15-17.00 Uhr

Kids Dance ist ein Kurs für Kinder zwischen 4 und 10 Jahren, die Freude an Musik, Tanz und Bewegung haben. Die Förderung der natürlichen Bewegungsfreude, sowie die Entwicklung des Koordinations- und Rhythmusgefühls stehen dabei im Mittelpunkt.