

KURSBESCHREIBUNG

Free Mind Cycling mit Stefan

„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.

Fit mit Schwung und Abwechslung mit Christiane

Ganzheitliche Kräftigung der Tiefenmuskulatur durch den gezielten Einsatz der Smovey-Ringe, sowie abwechslungsreiche Einheiten zur Stärkung des Körpers mit Terraband, Miniball usw.

Qi Gong mit Nadine

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.

Rückenfit mit Nadine

Ausgleichsübungen gegen den Problemkreis "Rückenschmerz" - mobilisieren, dehnen, kräftigen, entspannen.

Full Body Workout mit Stephi

Wir starten mit einer kurzen Mobilisierung der Gelenke und bringen unseren Kreislauf in Schwung. Es folgt ein 30 bis 40-minütiges intensives Ganzkörpertraining. Danach kurzes Entspannen beim Dehnen und Lockerungsübungen.

Funktionelles Training mit Pilates-Übungen mit Evelyn

Ist ein Ganzkörpertraining, das Atmung, Stretching und Kraftübungen ohne Geräte kombiniert. Auch Meditationselemente werden eingesetzt. Die Übungen stärken das Körperbewusstsein, straffen die Muskeln und sprechen tiefer gelegene Muskeln an.

Yoga - Sanfte Entschleunigung mit Margit

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 mit Margit

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