

Fit & Gesund

Kursbeschreibungen

Pilates

Wir bieten dir ein ruhiges Ganzkörpertraining, das Elemente aus Yoga, Stretching und Gymnastik enthält. Dieses eher sanfte und ästhetische Ganzkörpertraining bildet eine schlanke und geschmeidige Muskulatur aus; dabei liegt die Zentrierung besonders auf der Körpermitte, dem sogenannten Powerhouse. Die Übungen sind so kombiniert, dass möglichst viele Muskelgruppen angesprochen werden. Dadurch werden aktiv Haltungsschwächen beseitigt sowie deine Kraft, Beweglichkeit und Balance gestärkt.

Complete Body Workout

Nach einem kurzen Warm-Up starten wir mit einem Training für deine gesamte Muskulatur und dein Herz-Kreislaufsystem. Dazu nutzen wir z.B. Therabänder oder Bälle. Auch ein Intervall- oder Zirkeltraining mit deinem eigenen Körpergewicht ist möglich. Jede Stunde beenden wir mit einem sanften Stretching und manchmal hängen wir noch eine Entspannungseinheit dran. Während der Sommermonate findet das Training bei schönem Wetter auf dem Sportplatz statt.

Fit am Morgen

Unser Fit am Morgen-Programm mit dem Schwerpunkt „Beweglichkeit bis ins hohe Alter“ bietet dir ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining. Jede Einheit beginnen wir mit wohldosierten Herz-Kreislauf-Übungen. Das Training beinhaltet sowohl klassische Fitnessübungen als auch Elemente aus Pilates und Yoga. Zur Kräftigung deiner Muskulatur kommen Kleingeräte wie Brasils, Therabänder oder Gymnastikbälle zum Einsatz. Für deinen sicheren Gang machen wir Gleichgewichtsübungen oder absolvieren einen Parcours zur Sturzprophylaxe. Am Ende jeder Stunde steht die bewusste Entspannung all deiner Muskelgruppen.

Vinyasa Flow Yoga

Du möchtest dich auf der Matte auspowern und dich von blockierenden Gedanken lösen? Dann ist dieser Yoga-Kurs genau das Richtige für dich! Die fließenden, dynamischen Bewegungen wirken kräftigend und stabilisierend; deine Balance wird gefördert und deine Gelenke und Wirbelsäule mobilisiert. Durch den Einklang von Atem und Bewegung schärfst du deine Sinne und trennst Unwesentliches von Wesentlichem.

Wir freuen uns auf dich!



Ilka Bode

Staatl. Gepr. Tanz- und Gymnastiklehrerin
DOSB-ÜL-B Prävention Gesundheitstraining
DOSB-ÜL-B Rehasport
DTB Kursleiterin Faszio

Kurse: Complete Body Workout



Daniela Baus

DOSB ÜL-C Trainerin
DOSB-ÜL-B Prävention Gesundheitstraining
Feldenkrais Lehrerin in Ausbildung-ATM berechtigt

Kurse: Pilates, Fit am Morgen



Anja Dünow

Zertifizierte Yogalehrerin (200h AYA)
Regenerierender Yoga Ausbildung (50h)

Kurse: Vinyasa Flow Yoga