

Fit & Gesund

Kursbeschreibungen

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.

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.

SeniorenFit - "Wer rastet der rostet." Nicht mit uns!

Mit unserer Gymnastik für Senioren bieten wir dir ein altersgerechtes Training zur Kräftigung deiner Stütz- und Lockerung all deiner Gelenke. Nach einer kurzen Aufwärmphase trainieren wir, meistens sitzend auf Gymnastikbällen oder Hockern, alle wichtigen Muskelgruppen. Abgerundet wird das Training durch die Verwendung von Brasils und Therabändern. Ein fester Bestandteil jeder Einheit sind Gleichgewichtsübungen oder ein Parcours zur Sturzprophylaxe.

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.

Vinyasa Flow Yoga Basic

In diesem Kurs lernst du die einzelnen Übungen sowie die unterstützende Atmung kennen. Die Yoga Übungen werden länger gehalten und mit einer leichten Dynamik kombiniert. Sowohl deine Achtsamkeit als auch dein Körperbewusstsein werden geschult. Du lernst deinen Atem gezielt in die Übungen zu integrieren und damit deinen Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Dieser Kurs bildet den optimalen Einstieg in das Yoga.

Wir freuen uns auf dich!



Johanna Mähl

Sportlehrerin
Zertifizierte Yogalehrerin (200h AYA)
Yoga-Lehrerin +300h in Ausbildung

Kurse: Complete Body Workout, Vinyasa Flow Yoga



Daniela Baus

ÜL-C Trainerin
Zertifizierte Gesundheitsberaterin
Feldenkrais Lehrerin in Ausbildung

Kurse: Pilates, Fit am Morgen, SeniorenFit



Anja Dünow

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

Kurse: Vinyasa Flow Yoga