

GEMEINSAM FIT

Kursprogramm ab 20. September 2021



SPIRAL & WAVES

20.09. - 25.10.21 / 6x Montags / 10:00 Uhr / 83,40 €

Ein dreidimensionales Training, das deine natürlichen Bewegungen des Muskel- und Gelenksystems wiederherstellt und somit alle spiralförmigen Muskelketten aktiviert. Auch die Rumpfmuskulatur sowie der Gleichgewichtssinn werden geschult.
#Carmen

GROOVE & DANCE

20.09. - 25.10.21 / 6x Montags / 17:00 Uhr / 83,40 €

Groove Dance ist eine einfache und fundamentale Art des Unterrichts von Bewegung. Tanzen wird natürlich, einfach und unbeschwert, für alle zugänglich gemacht. Groove Dance geht weit über die körperlichen Bewegungen hinaus, es wird dein innovatives Tanzerlebnis, welches dein Bewusstsein entwickelt und ganzheitlich deine Gesundheit fördert.
#Carmen



STRETCH & RELAX

20.09. - 15.11.21 / 8 x Montags / 18:00 Uhr / 111,20 €



Mit Achtsamkeit und Konzentration hast du hier die Möglichkeit deine Übungen voll und ganz auszuschöpfen. Neben Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination ist Beweglichkeit ein wichtiger Bestandteil, um alle motorischen Grundfähigkeiten anzusprechen.
Dein Training kann absolut "relaxed" in einer begleiteten Phantasiereise enden.
#Carmen

Dein

FASZIEN YOGA

21.09. - 09.11.21 / 8 x Dienstags / 10:00 Uhr / 111,20 €



Verbinde Yoga mit Faszientraining!

Dein FaszienYoga hilft dir Stress abzubauen, dich besser zu fühlen und eine bessere Körperwahrnehmung zu entwickeln.

Hier erlebst du einen Yogakurs der mit den Vorteilen von myofaszialen Selbstmassage-Techniken erweitert ist. Eine willkommene Abwechslung ist das Einsetzen der BLACKROLL Produkte in dieser Yogastunde.

#Leah



OHNE BEWEGUNG BEWEGT SICH NICHTS



FUNCTIONAL CIRCLE TRAINING

21.09. - 26.10.21 / 6 x Dienstags / 18:00 Uhr / 83,40 €

In diesem Kurs wirst du verschiedene Techniken und Möglichkeiten kennenlernen um dein volles Potential deines Bewegungsumfangs wiederherzustellen. Gleichgewicht, Koordination, Kraft und Mobilität werden wieder erarbeitet um Einschränkungen zu lindern. Mit mehr Verständnis und Kontrolle über deinen Körper hast du die Chance deinen Alltag wieder bewusster zu erleben.

#Maria



BALANCE WORK

22.09. - 10.11.21 / 8 x Mittwochs / 09:00 Uhr / 111,20 €

24.09. - 12.11.21 / 8x Freitags / 16:00 Uhr / 111,20 €

Ein innovatives Trainingskonzept um deine Gelenke, Sehnen und Muskeln äußerst schonend und effizient zu trainieren. Durch die teilweise eingesetzten Balance-Produkte lassen sich alle Bereiche der Bewegungskontrolle verbessern. Die nachgebende Eigenschaft des Trainingsgerätes ist hierbei das Geheimnis des Trainings.

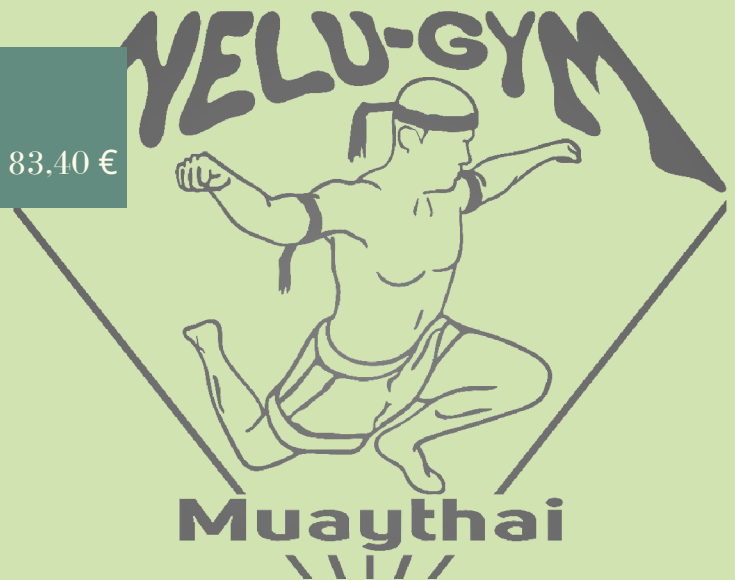
#Maria

MUAY THAI

22.09. - 27.10.21 / 6 x Mittwochs / 10:00 Uhr / 83,40 €

Muaythai ist Thailands Nationalsport und traditionelle Kampfkunst mit einer über 1200 Jahre alten Geschichte. Genieße die Eindrücke und vielleicht bewegst du dich gerne mit uns auf diese besondere Art und Weise. Auf dass wir einander weitreichend inspirieren. Wir wollen uns gemeinsam darin üben Körper und Geist in Einklang und Gleichgewicht zu bringen.

#Johann



MEDICAL TRAINING

22.09. - 10.11.21 / 8 x Mittwochs / 17:00 Uhr / 111,20 €

24.09. - 12.11.21 / 8x Freitags / 10:00 Uhr / 111,20 €

Deine Beschwerden sind keine Einschränkung für deine Bewegung. In diesem Kurs hast du die Möglichkeit Bewegungen aktiv zu kontrollieren um deinen Körper besser zu verstehen. Noch nie war ein Trainer in Sachen "gesundheitsorientiertes Training" mehr gefragt als heute. Trau dich mit uns in deine Bewegung.

#Maria



MOBILITY COACHING

22.09. - 27.10.21 / 6 x Mittwochs / 18:00 Uhr / 83,40 €

In diesem Training erlebst du ein ganzheitliches Training für deinen Körper. Mobility-Übungen verbessern deine aktive Beweglichkeit in den Gelenken. Du verbesserst deine Körperhaltung, linderst Verspannungen oder Schmerzen und hältst dich und deinen Körper fit.

Mobility Training besteht aus drei Bereichen: Stretching, Myofasziale Selbstmassage & Muskelstärke

#Maria

PILATES

23.09. - 28.10.21 / 6 x Donnerstags / 09:30 Uhr / 83,40 €

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist - ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph H. Pilates. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte.

#Katja



LAUFTREFF

23.09. - 11.11.21 / 8 x Donnerstags / 10:00 Uhr / 111,20 €

Weil's in der Gruppe einfach mehr Spaß macht! Erlebe eine Stunde draußen im Freien... genieße die frische Luft und die Bewegung.

Der Lauftreff bietet allen, insbesondere auch den (noch) untrainierten Einsteigern, die Möglichkeit, regelmäßig zu einem festgesetzten Zeit- und Treffpunkt unter Anleitung ein Ausdauertraining zu absolvieren.

#Maria



HIIT UP

23.09. - 28.10.21 / 6 x Donnerstags / 18:00 Uhr / 83,40 €

Ein High Intensity Intervall Training für geübte Sportbegeisterte.

Es ist eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es uns erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Das Training regt die Stoffwechselvorgänge im Körper intensiv an, die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab - du wirst fitter und leistungsfähiger. Spüre deine Kraft.

#Maria

RÜCKEN FIT

23.09. - 11.11.21 / 8 x Donnerstags / 19:00 Uhr / 111,20 €

Stillstand - so heißt der größte Feind des Rückens. Dieses Training dient dir als klassisches und effektives Aufbautraining deiner Rückenmuskulatur. Es beinhaltet verschiedene funktionelle Kraft- und Koordinationsübungen zur Stärkung deines Rückens.

#Claus



Dein

RÜCKEN YOGA

24.09. - 19.11.21 / 8 x Freitags / 11:00 Uhr / 111,20 €



Yoga für einen starken Rücken:

Asanas gegen Rückenschmerzen.

Yoga-Übungen speziell für den Rücken helfen dir dabei Verspannungen zu lösen, die Muskulatur zu stärken und Beschwerden vorzubeugen.

Dein RückenYoga kann dir dabei helfen, Stress abzubauen und Körper und Geist zu entspannen.

#Gabi