

Kursbeschreibungen

Funktionelles Rückentraining

Ein Training für den ganzen Körper. Die Muskeln werden nicht isoliert gekräftigt wie an einem Gerät, sondern ganze Muskelketten arbeiten zusammen. Wir starten mit einfachen, funktionellen und alltagsrelevanten Übungen, die im Laufe der Zeit immer mehr gesteigert werden.

Ziel ist ein beweglicher Körper und ein stabiler Rumpf.

Rücken und Faszien

Nach einem Warmup trainieren und mobilisieren wir ganzheitlich Muskeln und Gelenke, die direkt oder indirekt auf unseren Rücken einwirken. Anschließend oder zwischendurch gehen wir gezielt auf die Muskelfaszien ein um Verklebungen zu lösen oder denselben vorzubeugen. Im abschließenden Cool Down wirken wir muskulären Dysbalancen entgegen, um das Rückentraining abzurunden und locker und gestärkt aus dem Kurs zu kommen.

Bauch & Rücken

In diesem Kurs trainieren Sie alle Muskelgruppen, die für eine gute Körperhaltung entscheidend sind. Durch leichte Mobilisationsübungen für die Wirbelsäule und die Gelenke, wird der Körper optimal vorbereitet. Generell runden spezielle rückenfreundliche Entspannungsübungen das Programm ab.

Rücken 50+

Dieses sanfte Training dient der Stärkung und Mobilisation des Rückens und seiner Begleitmuskulatur. Neben kräftigender Gymnastik und mildem Beweglichkeitstraining wird die Koordination und Stabilität des Körpers geschult, damit der Körper im Gleichgewicht bleibt und präventiv gestärkt wird.

–

Power Workout

Darunter versteht man ein intensives, dynamisches Ganzkörpertraining, das vor allem auf die Stärkung der Hauptmuskulatur ausgerichtet ist. Durch die verschiedenen Trainingsformen ist eine hohe Abwechslung und Flexibilität der Übungen garantiert.

Bauch, Beine & Po.

Ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beinen und Po zur Kräftigung. Die Problemzonen Bauch, Beine und Po werden durch einen Mix von Ausdauer und Kräftigungsübungen gefordert und gestrafft.

—

Yoga

ist eine ganzheitliche Methode, die den Menschen körperlich, geistig und seelisch berührt und ihm hilft, seine Ressourcen und Potentiale zu entfalten. Der Kurs ist auf ein funktionales Training ausgerichtet. Mit Körper- und Atemübungen werden die Beweglichkeit verbessert, die Faszien gedehnt und die Selbstwahrnehmung geschult. Yoga ist frei von jeglichem Leistungsdruck und kann auch bei körperlichen Einschränkungen und/oder mentaler Unausgeglichenheit praktiziert werden. Der Sommerkurs arbeitet von Fuß bis Kopf und lässt das erarbeitete Wissen in sogenannte Flow-Programme einfließen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte denkt daran eine Matte, Turnschuhe, Handtuch, rutschfeste Socken und etwas zu Trinken mitzunehmen.

Stand 09/2020