

# Unser Kursangebot

## HATHA YOGA

montags 19:00 - 20:15 Uhr  
freitags 10:00 - 11:15 Uhr; 18:00 - 19:15 Uhr

Eine besonders achtsame Praktik beruhigt, vitalisiert, reinigt und kräftigt Körper und Geist. Du wirst achtsam und sorgfältig durch den Kurs geleitet.

## HATHA YOGA - GOLDEN AGE

donnerstags 12:15 - 13:15 Uhr

Achtsam ausgeführte Übungen, welche an die jeweiligen Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst werden. Für ein besseres Körpergefühl, gestärkte Muskulatur, Schmerzlinderung und verbesserte Koordination.

## RÜCKEN YOGA

dienstags 19:00 - 20:15 Uhr

Hier geht es um Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule. Für einen starken und gleichzeitig entspannten Rücken, eine aufrechte Körperhaltung und eine gestärkte Körperwahrnehmung.

## YOGALATES

donnerstags 18:00 - 19:00 Uhr

Yogalates kombiniert meditative Yoga-Asanas mit körperstraffendem Pilates-Training. Kondition, Beweglichkeit, Muskelstraffung, Koordination. Das Niveau kann individuell an die Teilnehmer angepasst werden.

## Rücken Fit

montags 18:00 - 18:45 Uhr

Durch gezielte Übungen wird der gesamte Rücken, deine Körpermitte gestärkt und gedehnt.

## GYMNASTIK

mittwochs 9:00 - 9:45 Uhr

Gymnastikübungen im Stehen oder Sitzen fördern die Gesundheit und halten in jedem Alter fit. Steckung, Lockerung und Bewegung der Gelenke ohne Belastung.

## MOVE IT

mittwochs 18:00 - 19:00 Uhr

Tanztraining bestehend aus kreativen Schritten und Fitnessübungen für Bauch, Beine und Po verbessern die Ausdauer, bringen dich in Form und machen auch noch Spaß.

## POWER PILATES

mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr  
samstags 10:00 - 11:00 Uhr

Eine Methode des Ganzkörpertrainings, deren Ziel es ist, die tiefe stabilisierende Muskulatur zu stärken und zu kräftigen. Der Kurs steigert deine Motivation, Konzentration und Energie.

## RÜCKEN FIT

samstags 11:00 - 12:00 Uhr

Durch gezielte Übungen wird der gesamte Rücken gedehnt und gestärkt. Dadurch wird die Wirbelsäule mobilisiert, die tiefe Rückenmuskulatur aktiviert und so Rücken- und Haltungsproblemen vorgebeugt.