

Sonntagsspecials

Juli - September 2024



| Datum | Kurs/ Instruktor | Zeit | Kurs- Info |
|--------|---|--------------------|--|
| 07.07. | Vinyasa Yoga (Sylvia) | 17-18:30 Uhr | Die Asanas und der Atem werden in einem Flow im Einklang gebracht. |
| 14.07. | PMR eine Einführung (Nik) | 17-18 Uhr | PMR steht für Progressive Muskelrelaxation (Muskelentspannung). Hier gibt es eine Einführung mit Überblick über Technik und Wirkung der Entspannungstechnik PMR. |
| 21.07. | Tanzen/Twerk (Arisha) | 17-18 Uhr | Egal, ob ihr Anfänger seid oder bereits Tanzerfahrung habt, mein Unterricht ist für alle geeignet. In meinen Kursen lernt ihr die Grundlagen des Twerks sowie fortgeschrittene Techniken und Choreographien. Ihr werdet nicht nur eure Tanzfähigkeiten verbessern, sondern auch eure Ausdauer, Koordination und Selbstbewusstsein steigern. Kommt vorbei und erlebt die Energie und Freude des Twerks! |
| 28.07. | Body Complete (Rebecca) | 17-18:30 Uhr | Mit Hilfe von Kleingeräten werden nach einem allgemeinen Aufwärmen alle Muskelgruppen gekräftigt. |
| 04.08. | Achtsamkeit (Julia J.) | 17-18 Uhr | Erlebe wie dich Achtsamkeit dabei unterstützt aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und zu entspannen. Dieser Kurs ist für Einsteiger geeignet. |
| 11.08. | Tanzen/Twerk (Arisha) | 17-18 Uhr | s.o. |
| 18.08. | Autogenes Training- eine Einführung (Nik) | 17-18 Uhr | Unter Anleitung spezieller Übungen lässt langsam die Anspannung in den Muskeln nach und die Durchblutung der Haut wird angeregt. |
| 01.09. | Zumba (Sünje) | 17-18:30 Uhr | "Are you ready to party yourself into shape?" Dann bist du richtig bei Zumba®, der Fitness-Party zu lateinamerikanischen Rhythmen. |
| 08.09. | Faszienyoga (Caro) | 17-18:30 Uhr | Faszien-Yoga ist eine effektive Methode, um deine Flexibilität zu verbessern. Es hilft dabei die Muskeln zu stärken und Schmerzen zu lindern sowie vorzubeugen. Lasst uns gemeinsam herausfinden, wie du persönlich davon profitieren kannst. |
| 25.08. | Afro Beats (Jules) | 17-18:30 Uhr | Alle, die Lust auf Bewegung zu Musik, viel Spaß am Schwitzen mit guter Laune haben, sind hier richtig. Es ist perfekt für Einsteiger. |
| 15.09. | Body Combat Les Mills (Mareille) | 17-18 Uhr | In diesem umfassenden Workout wirst du fit schnell und stark. Dabei wird auf Übungen ohne Körperkontakt gesetzt, welche durch Martial Arts inspiriert sind. Sie verbessern deine Ausdauer und trainieren den ganzen Körper. |
| 22.09. | Meditation- eine Einführung (Nik) | 17-18 Uhr | Einführung mit Überblick über Technik und Wirkung. Der Geist ist im Zustand der Meditation völlig wach und klar, aber gleichzeitig ruhig und entspannt. |
| 29.09. | Workshop „Glückszeit für Körper& Geist“ (Julia J. und Aline) | 15:30-18:30 Uhr | In dem Workshop verbinden wir die mentale und körperliche Ebene durch Yoga, Meditation, Journaling & Selbstcoachingtools – für mehr Energie und Klarheit im Alltag. Der Workshop ist für Einsteiger im Bereich Yoga & Persönlichkeitsentwicklung geeignet. |