



Kursbeschreibungen

Pilates

In Pilates liegt der Schwerpunkt auf der Erlernung der Pilates-Technik mit einfachen koordinativen Abläufen. Zentrierung, die Verbindung von Atmung und Bewegung eine korrekte Haltung werden je nach Gruppe in verschiedene Levels trainiert. Dabei werden die Übungen so aufgebaut, dass vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen jeder entsprechend seines Ausbildungsstandes in einer Stunde gemeinsam trainieren kann.

Pilates für Männer

In dieser Stunde sind alle Männer herzlich willkommen, die das ganzheitliche Kraft- und Beweglichkeitstraining nach der Pilates-Methode erlernen und erleben wollen. Der Kurs ist zeitlich begrenzt, die Kurseinheiten werden jeweils bekannt gegeben. Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

Yoga Flow

Basierend auf Triyoga® , ein Hatha-Yoga Stil, der von Kali Ray (USA) entwickelt wurde, werden eigene Yoga Flows mit Triyoga-flows verbunden. Die Besonderheit liegt in der Beachtung der wellenförmigen Bewegung der Wirbelsäule. Asanas, Pranayama und Mudras werden in dynamischen Flows miteinander verbunden. Bewusstheit von Bewegung, Achtsamkeit bei der Ausführung jeder Sequenz führen zu Meditation in Bewegung. Die Stunde beginnt mit Pranayama, der Atmung, und endet mit Yoga Nidra (Tiefenentspannung), Konzentration und Meditation.

Yoga meets Pilates

In diesem Kurs werden die Essenzen aus Pilates und Yoga mit einander verbunden. Pilates fördert die Stabilisation der Körpermitte, Yoga steigert die Beweglichkeit und berührt die Seele. Der Teilnehmer profitiert von beiden Techniken. Yoga kann Pilates unterstützen und Pilates kann Yoga unterstützen.

Energie Yoga

Dieser Kurs richtet sich besonders an Ältere und Späteinsteiger. Hier geht es gezielt darum, die Energiereserven des Körpers zu aktivieren. Einfache Yoga Flows und Asanas werden mit Mudras und verschiedenen Atemtechniken miteinander verbunden – ohne sich dabei „zu verrenken“. Eine Entspannung und Meditation schließen die Stunde ab.

Allegro-Training

In dem 30 minütigen Allegro Training kann man das Allegro in all seinen Facetten erleben. Ein intensives Training, das durch die unterschiedliche Stärke der Federwiderstände sehr variabel ist. Die Körpermitte wird gekräftigt, die Beweglichkeit in den Gelenken wird verbessert.

MOTR – more than a roller

Ein neuartiges Trainingsgerät, das die Vorzüge des Allegro Trainings mit Seilzügen und Widerständen mit dem Training auf der Pilatesrolle verbindet. In einer Kleingruppe mit 5 Personen liegt auch hier der Schwerpunkt auf Stabilität der Körpermitte, Kraft und Beweglichkeit des Schultergürtels und der Beine.

Cardio Fitness

Ein Herz-Kreislauf-Training das im Wechsel Elemente aus AROHA, KAHA; Cardio Pilates und Latin Dance einbezieht.