

Unsere Körperwerk- Kurse im Überblick

Pilates Matte

Zentraler Punkt ist das Erlernen klassischer Mattenübungen nach der Joseph Pilates-Methode. Die einzigartige Kombination aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen wurde von ihm bereits in den 1920er Jahren entwickelt – mit dem Ziel, die tief liegende Längsmuskulatur zu trainieren. Denn diese sorgt für einen schmalen, aber kräftigen Körper und eine gute Haltung.

Yoga

Energie tanken und den Geist stärken! Mit speziellen Körperübungen (*Asanas*), Atemübungen (*Pranayama*) und Meditationstechniken werden verschiedenen Funktionskreise im menschlichen Organismus angesprochen und harmonisiert. Dies wirkt einem stressigen Alltag entgegen, kräftigt die Muskeln und führt zu einem beweglichen Körper.

Time Out

Nehmen Sie sich eine Auszeit! Ob mental oder körperlich – Stress spielt bei fast jedem Menschen eine Rolle. In diesem Kurs erleben Sie verschiedene Möglichkeiten Entspannung zu fördern und wieder Energie zu tanken.

Muskeln & Fascien

Beweglichkeit und ausgeglichene Spannung in unserem Körper ist eine grundlegende Voraussetzung für das Wohlbefinden. In diesem Kurs werden die Muskeln und Fascien mit unterschiedlichen Methoden gedehnt und bewegt, um einseitigen Belastungen und Haltungen im Alltag die Stirn zu bieten.

Unsere Körperwerk- Kurse im Überblick

Starker Rücken

Die Wirbelsäule spielt in unserem Bewegungsapparat eine zentrale Rolle. Sie ist sowohl ein Bewegungsorgan als auch eine sehr feste und stabile Struktur. Um eine gute Funktion zu erreichen müssen Arm- und Beingelenke optimal an den Rumpf angebunden und in abgestimmter Weise koordinativ bewegt werden. Gezielte Übungen, die die besonderen Bedürfnisse der Wirbelsäule berücksichtigen schaffen einen durch und durch starken Rücken!

Kursplan gültig ab dem 28.11.2016