

Julia Bätz



Dienstags, 18:30 – 20:00 Uhr Pilates

Gute Vorsätze für's neue Jahr? Gesünder leben und mehr Sport?

Da können wir helfen!

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Bitte mitbringen: bequemer Kleidung, Socken, Decke und ein Kissen.

Du brauchst für Pilatesstunden nicht im Verein zu sein. Du zahlst einen Block von 7 x 1.5 Stunden.

Mittwochs, 09:00 -10:00 Uhr Funktionsgymnastik

Ziel der Stunde:

Ganzkörper Gymnastik für Sie und Ihn

- für mehr Kraft, Energie & Beweglichkeit im Alltag –

Dehnung und Stretching von Kopf bis Fuß.

Verspannungen lösen im Schulter-Nackengebiet & Rückenmuskulatur.

Mit anschließenden sanften und wohltuenden Übungen für den ganzen Körper bewegen wir uns in diesem 60 Minuten-Programm mit gezielter Achtsamkeit Schritt für Schritt in eine angenehme Schlussspannung und lassen den Tag mit voller Energie starten

Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr Yoga

Yoga ist der ganzheitliche Weg zu mehr Fitness, Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität.

Es ist mehr als ein Fitnessprogramm, es ist ein gesunder Lifestyle:

Es ist eine Kombination aus Ernährung, Bewegung, Atmung & Entspannung. Zahlreiche Studien belegen, dass sich Yoga in vielen Bereichen positiv auswirkt. Durch Yoga Übungsformen beruhigst du deinen Geist und lenkst die Energie in schöpferische Bahnen. Du verbesserst die Geschmeidigkeit des Körpers, gewinnst mehr innere Balance und mehr Gelassenheit. Es ist eine Entspannungstechnik und Training für den Bewegungsapparat für Koordination und Gleichgewicht.

Bitte komm in bequemer Kleidung, mit Socken, Decke und einem Kissen.

Du brauchst nicht im Verein zu sein, um Yoga zu praktizieren. Du kannst die einzelnen Übungsabende bezahlen oder eine 10er Karte lösen.