

KURSPLAN ab 01.09.2024

Pilates

Montag 17:15 - 18:15 Uhr

Pilates (auch Pilates-Methode), benannt nach dem Erfinder Joseph Hubertus Pilates, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur und sorgt insgesamt für eine bessere Körperhaltung. Neben der Kräftigung sorgt das Training für eine bessere Beweglichkeit und Mobilisierung der Wirbelsäule.

Yoga (Level I-II)

Montag 18:30 - 19:45 Uhr

Yoga für e. guten Start i.d Tag

Mittwoch 09:00 - 10:15 Uhr

Yoga f. den Rücken

Freitag 17:00 – 18:15 Uhr

Bei mir erwarten Dich undogmatische Stunden, bei denen Du den Alltag hinter Dir lassen kannst. Wir üben uns in einem bewusstem Atem, der uns durch die Körperübungen (Asanas) führt und zur Ruhe kommen lässt. In allen Yoga Stunden bauen wir mentale und körperliche Kraftressourcen auf, Verspannungen werden gelöst.

In meinen Stunden findest Du „alltagstaugliche“ Übungen, die von Dir in Deinen Möglichkeiten ausgeführt werden können und Dich trotzdem aus der Komfortzone herauskitzeln...

Jede Stunde endet mit einer erholsamen Schlussendspannung (Shavasana) und einer kurzen Meditation.

Fit -Mix

Dienstag 17:30 – 18:30 Uhr

In diesem Kurs kräftigen wir mit und ohne Kleingeräte den ganzen Körper; insbesondere die Rücken-, Schulter- und Rumpfmuskulatur; Mobilisations- und Ausdauerheiten ergänzen die Stunde. Gerne berücksichtige ich auch aktuelle Anliegen !

Mit einem regenerierenden Stretching beenden wir die Stunde.

Faszientraining

Dienstag 19:00 - 20:00 Uhr

(ohne Rolle)

Mit vielfältigen, dynamischen und teilweise ungewohnten Bewegungen trainieren wir unser fasziales Bindegewebe, das unsere Organe, Muskeln, Sehnen, Bänder, etc. umgibt und unseren ganzen Körper ausfüllt.

Verklebungen und Verspannungen werden gelindert oder sogar gelöst, was zu einer verbesserten Mobilität und Wohlbefinden führt. Gehaltene und/oder pulsierende Dehnungen sorgen zudem für eine Erweiterung des Bewegungsspielraums.

Durch fasziales Training wird das Bindegewebe geschmeidiger und durchlässiger, was zu einer besseren Versorgung des ganzen Organismus beiträgt.

Die Bewegungen/Übungen werden nach körperlichen Möglichkeiten ausgeführt; es geht nicht um Ausrichtung, wie in regulären Workouts, sondern um die Erweiterung der Bewegungskompetenz und dem Ausgleich von alltags- oder sportbedingten Dysbalancen.

Dieser Kurs ist auch ideal, wenn Du ein sanftes Bewegungstraining und ein kompaktes Stretching suchst.

Bauch-Beine-Po-PLUS ...!

Mittwoch, 17:15 - 18:15 Uhr

In diesem Kurs erwarten Dich die klassischen Bauch-Beine-Po- Übungen PLUS Ausdauer-Elemente und funktionelle rumpfkraftigende Übungen aus dem Pilates. Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten wie dem Pilates Ball, Step-Brett oder Miniband.

Mit diesem Kurs bringst du Deine Beine in (Best-) Form, kräftigst Deine Körpermitte und verbessert dadurch Deine Körperhaltung.



Katharina Prante
Simonsplatz 8
Tel: 01575 117 9985
Mail: kprante@fitness-yoga-oerl.de

Jumping + Kräftigung

Mittwoch 18:30 – 19:30 Uhr

Ein effektives Ganzkörper- und Ausdauer Training, bei dem wir zu motivierender Musik verschiedene Schritte absolvieren, die vorwiegend aus dem Aerobic kommen.

Wir trainieren hierbei die Tiefenmuskulatur und schulen das Gleichgewicht.

Jumping ist ein gelenkschonendes Cardio-Training mit Spaßfaktor. Da Du die Intensität der Sprünge bestimmst, ist der Kurs für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Mit einer abschließenden Kräftigungs- und Stretching-Einheit beenden wir die Stunde mit einem Lächeln im Gesicht.

Fit-Mix

Donnerstag 10:00 - 11:00 Uhr

Mit und ohne Kleingeräte kräftigen und bewegen wir den ganzen Körper und bringen den Kreislauf mit Cardio-Übungen in Schwung. Was gibt es besseres für einen guten Start in den Tag !?!?
Jedes Fitnesslevel ist willkommen !

Yin-Yoga

Donnerstag 18:00 - 19:30 Uhr

(keine Vorkenntnisse erforderlich)

Ein ruhiger + entschleunigender Yoga-Stil, bei dem wir in die Stille kommen und unsere Aufmerksamkeit nach innen richten.

Im Gegensatz zum Yang orientierten Hatha Yoga werden die Posen beim Yin Yoga deutlich länger gehalten; wir üben uns in Passivität und im Loslassen.

Die Positionen nimmst Du frei nach Deinen körperlichen Gegebenheiten/Möglichkeiten ein; Hilfsmittel wie Bolster und Blöcke unterstützen Dich dabei.

An kühlen Tagen sorgt eine Wärmeunterlage für einen zusätzlichen Wohlfühlfaktor.

Wir beenden die Stunde mit einer kurzen Schlussendspannung (Shavasana) und/oder Klangschalenmeditation.

Intervall-Training

Freitag 18:30- 19:30 Uhr

Für jeden geeignet der sich fordern, und/oder seine Fitness verbessern möchte; egal ob Einsteiger oder fortgeschrittener Sportler ! Du bestimmst das Level; moderat oder volle Power !

Das Workout besteht aus 8-10 Kräftigungs-/Ausdauerübungen, die wir in 3 Durchgängen absolvieren; dabei wechseln sich Belastung und kurze, aktive Pausen ab.

Bei diesem Training verbrennst Du ordentlich Kalorien und kräftigst Deinen ganzen Körper. Dabei kommt auch der Spaßfaktor nicht zu kurz :-) !