



Mental-Spinning:

Spinning (auch Indoor Cycling genannt) ist ein ausgezeichnetes Herz-Kreislauftraining zu cooler Musik auf Standfahrrädern mit variablem Widerstand. Jeden Montag bieten wir auch eine „Mental-Spinningstunde“ an, bei der es vor allem darum geht, negative Gedanken durch positive Selbstkräftigung zu ersetzen.

Power Stretch/SAISONFIT:

In dieser Einheit wird viel an der Dehnung des Körpers arbeiten, um so den Verkürzungen diverser Muskelpartien entgegenzuwirken, wobei einzelne Haltungen für einige Atemzüge halten und so auch am Kraftaufbau arbeiten. Dabei lasse ich die Prinzipien der Spiraldynamik- (mit Hilfe der "Spiraldynamik" wird gesunde Bewegung leichter erklärbar und erfahrbar gemacht) einfließen

Yoga:

Yoga bedeutet Einheit von Körper und Geist und bietet die Möglichkeit Körper, Atem und Geist harmonisch aufeinander wirken zu lassen. Diese Übungen lösen körperliche und mentale Spannungen und anschließende Tiefenentspannung bringt wieder neue Energie!

Qi Gong:

Durch ruhige und bewegte Übungen werden Blockaden gelöst, Meridiane gedehnt und frische neue Lebensenergie aufgebaut. In den ganzen Organen - im ganzen Körper. Wer regelmäßig Qi Gong übt, kommt mit weniger Schlaf aus, ist aber viel frischer undmunterer.

Rückenfit:

Ausgleichende Übungen gegen den Problemkreis "Rückenschmerz" - mobilisieren, dehnen, kräftigen, entspannen.

Pilates:

Ist ein Ganzkörpertraining, das Atmung, Stretching und Kraftübungen ohne Geräte kombiniert. Auch Meditationselemente werden eingesetzt. Die Übungen stärken das Körperbewusstsein, straffen die Muskeln und sprechen tiefer gelegene Muskeln an.

Funktionelle Entspannung/Aktivierung:

Ziel ist eine Verbesserung der motorischen Funktion des Körpers für das alltägliche Leben und im Sport. Der Bewegungsfluss und die Belastbarkeit wird durch richtige Gelenkbeweglichkeit, dem richtigen Verlauf der Muskelketten und individuelles Koordinationsvermögen gezielt gesteigert.

Deepwork-Workout:

Ist ein ganzheitlicher Ansatz im Cardio Training, in Kombination mit Ganzkörperkräftigung. Ziel ist eine Vereinigung der geistigen und körperlichen Gegensätze zu einem funktionellen Body & Mind Training.