

## Kurzbeschreibung der Kurse JULI/AUGUST 2020

<b>Bodystyling</b>	Wir kräftigen unseren Körper und kommen dabei leicht ins Schwitzen.
<b>Rücken-Fit/ Rücken-Fit und Stretch</b>	Wir beginnen mit einer Mobilisation, kräftigen dann den Rumpf, trainieren die Tiefenmuskulatur und schließen mit einem kurzen bzw. längerem Stretching ab.
<b>Qi Gong</b>	Ruhige Bewegungen am Platz im Atemrhythmus aus der chinesischen Bewegungslehre zur Förderung der Gesundheit.
<b>Bewegter Rücken</b>	Fließende und sich wiederholende Bewegungsabläufe im Rhythmus von 106 bpm erwärmen, mobilisieren und kräftigen unsere Wirbelsäule und umgebenden Strukturen. Ein sanftes Ausdauer-, Kräftigungs- und Koordinationstraining.
<b>Tone und Stretch</b>	Wir kräftigen und dehnen unseren Körper für Stabilität und Mobilität.
<b>Bauch und Rücken</b>	Intensive Kräftigung Deiner Bauch- und Rückenmuskulatur mit anschließender Dehneinheit.
<b>Vinyasa Yoga</b>	Fließender, kraftvoller Yoga-Stil im 1. Teil der Stunde, klassische gehaltene Positionen und Tiefenentspannung im 2. Teil der Stunde.
<b>Fit ins Wo- chenende</b>	Wir mobilisieren, kräftigen und dehnen den Körper, so dass wir fit ins Wochenende starten.