

Unsere KURSANGEBOTE:

MONTAG 17.30– 18.30 “Wirbesäulengymnastik” (A) + (F)	MONTAG 18.45 – 19.45 “Indoor-Cycling” (A)	DIENSTAG 18.00 – 19.00 „Fit mit Yoga“ (A)	FREITAG 11.00 – 12.15 “Yoga - Basic” (A)	FREITAG 18.00 – 19.30 “Indoor-Cycling” (A)
---	--	--	---	---

- **Wirbelsäulengymnastik:**

Die funktionellen Kräftigungs- und Dehnungsübungen dienen der Verbesserung der Körperstatik, der Prävention von Haltungsschwächen sowie der Reduktion von Rückenschmerzen. Weiterhin wird die Entspannungsfähigkeit gefördert sowie die Haltung bzw. Körperwahrnehmung geschult.

Dieser Kurs ist Krankenkassenzertifiziert!! Ihre Krankenkasse übernimmt mindestens 80 % der Kosten

- **Indoor Cycling:**

Ein hocheffizientes Ausdauertraining in der Gruppe zu motivierender Musik. Trainiert wird auf speziellen Stand-Fahrrädern. Diese „Indoor-Bikes“ verfügen über einen stufenlos verstellbaren Widerstand, sodass alle Teilnehmer ihre Belastung individuell steuern können!

Da die Teilnehmerzahl durch die Anzahl der Indoor – Bikes begrenzt wird, bitte für die Indoor-Cycling Kurse beim Studio-Personal anmelden!

- **Sanft fit mit Yoga / Yoga-Basic:**

Diese Kurse bieten ein Training für Körper und Geist und sind für jedermann geeignet. Der Rumpf wird gestärkt, Beweglichkeit und Flexibilität verbessern sich, Rücken und Beckenboden werden gekräftigt, Verspannungen im Rücken werden gelockert.

Eignung der Kurse: F = Fortgeschrittene A = Für Alle geeignet