


Stundenplan

Grundstundenplan ab Januar 2024

Pilates | Personal Training
Massagen | Ernährung



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.00-10.00 Pilates I Nicole	09.00-10.00 Pilates I-II Daniela				
10.15-11.15 Pilates Senioren Nicole					
17.30-18.30 Pilates I-II Daniela		17.30-18.30 Faszien Pilates Daniela			
18.45-19.45 Pilates I-II Melanie	NEU ab Jan.24 				
					Sonntag Videos Hier findest du im Sportsnow - Livekalender alle Videos der aktuellen Woche. Die Videos sind für die aktuelle Woche freigeschaltet. Sobald du das Video buchst, wird es dir im Sportsnow in deinen Profil freigeschaltet.

Pilates	Pilates ist eine ganzheitliche Bewegungsmethode, die Kraft, Beweglichkeit und die strukturelle Balance des Körpers fördert. Eine spezifische Atmung und bewusste Bewegungsabläufe stellen einen wichtigen Bestandteil des Trainings dar. Die Pilates Methode bewährt sich bestens als eigenständiges Trainingsprogramm, als Ergänzung zu anderen Sportarten oder für die Rehabilitation
Faszien Pilates	Faszien verdicken und verdichten sich, wenn sie ständig exzessiven Belastungen ausgesetzt sind. Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für das Wohlbefinden und einen gut trainierten Körper. Diese Stunde ist ein Mix aus Pilates Übungen und spez. Übungen um unser Bindegewebe wieder geschmeidiger zu machen.
Pilates Senioren	Da die Beweglichkeit und Koordination mit zunehmenden Alter abnimmt, wird in diesem Kurs gezielt darauf eingegangen. Zusätzlich zu den Kräftigungsübungen wird die Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit gefördert und die Koordination verbessert.
Vinyasa Yoga	Auf dynamische und fließende Art werden beim Vinyasa Yoga Asanas miteinander verbunden. Dabei folgt die Bewegung dem Atem. Im Vinyasa Yoga kannst du dein Körpergefühl, deine Beweglichkeit, aber auch dein Wohlbefinden verbessern. Dieser Kurs eignet sich für alle Levels, es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Pilates Videos	Vitamin D bietet dir eine in voraus aufgenommene Videos. Für die aktuelle Woche findest du immer beim "Sonntag" die aktuellen Videos. Einfach buchen, und das Video wird dir sofort in Sportsnow unter "Meine Videos" freigeschaltet. Du brauchst keine weiteren Installationen.