



Fitness & Pilates - Kraft aus der eigenen Mitte

→ mit Lena Haaf

Bei Pilates-Übungen konzentrieren wir uns hauptsächlich auf unsere Körpermitte, Bauchmuskeln und Beckenboden. Zwerchfell und Rückenmuskulatur werden als Kraftzentrum genutzt, um für die übrige Körpermuskulatur einen freien Bewegungsfluss zu erreichen. Besonders die tiefliegende Bauchmuskulatur stützt die Wirbelsäule und schützt die inneren Organe.

Kontrollierte & fließende Bewegungen erhöhen die Beweglichkeit und beanspruchen alle Muskeln gleichmäßig. Wir können die Muskeln stärken, die Beweglichkeit und Ausdauer des Körpers steigern, sowie Kreislauf, Koordination und Körperhaltung verbessern. Elemente aus klassischen Fitness-Übungen runden die Stunden ab und lassen uns neue Kraft für unseren Alltag schöpfen.

8 Termine, ab 17.05.2022 / jeweils dienstags 18:00 Uhr – 19:00 Uhr

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 45,00 € / Nichtmitglieder 90,00 €

→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte und 2 Yogablöcke mitbringen!



Vinyasa Yoga - Kraft & innere Ruhe

→ mit Lena Haaf

Vinyasa Yoga, das fließende Yoga, besteht aus Übungen, die auf Gelenke, Muskeln und Faszien auf körperlicher Ebene wirken. Sie werden in Abläufen, wie dem Sonnengruß, miteinander kombiniert, wodurch ein Fluss entsteht, der es uns erlaubt aus unserem Alltag ganz in den aktuellen Moment zu finden. Durch die Verbindung der Übungen mit dem Atem wirken wir ganzheitlich auch auf unser Nervensystem ein. Viele Ursachen für Beschwerden im Alltag können hierdurch wirksam begegnet werden.

Wir üben funktionell sinnvolle Bewegungsabläufe, wodurch sich ein anstrengender, fließender Übungsstil ergibt. Dehnübungen, Atemtechniken und eine geführte Entspannung runden jede Stunde ab.

8 Termine, ab 17.05.2022 / jeweils dienstags 19:15 Uhr – 20:15 Uhr

Treffpunkt: Evangelisches Gemeindehaus Notzingen

Kursgebühr: Mitglieder 45,00 € / Nichtmitglieder 90,00 €

→ Bitte eine eigene Gymnastikmatte und 2 Yogablöcke mitbringen!