

**Programm "Fitness-Karte"
ab Mai 2017**

Kurs und Beschreibung	Tag	Uhrzeit
YinYoga mit Eva		
<p>Yin Yoga ist eine besonders ruhige Art unter den vielfältigen Yogastilen. Der Fokus liegt auf der Dehnung des Bindegewebes (Fasziengewebe). Dafür werden die Übungen lange und still gehalten. Ergänzend werden kräftigende Elemente mit eingebaut.</p>	Montag	17.30 Uhr für Einsteiger & Fortgeschrittene
		19.00 Uhr für FORTGESCHRITTENE
Yoga-Variationen mit Bärbl		
<p>Lass dich überraschen von der Vielfalt der Möglichkeiten, wie sich Yoga anfühlen kann.... Mit Achtsamkeit den Körper dehnen, kräftigen und wieder auftanken. Die Gedanken zur Ruhe kommen lassen. Sei dabei!!!</p>	Mittwoch	18.30 Uhr
Waschbrett & Co. mit Heidi		
<p>Training, das Spaß macht und die Pfunde schwinden lässt. Lass dich mitreißen von Musik und Bewegung! Genieße es, deinen Körper zu spüren und zu formen - sei dabei!!!</p>	Donnerstag	19.00 Uhr
Faszien-Fitness für den flachen Bauch mit Sonja		
<p>Für ein geschmeidiges Körpergefühl ist ein geschmeidiges Fasziengewebe notwendig; dieses ist aber auch ausschlaggebend für einen flachen Bauch! Mit einer breiten Palette an Übungsmöglichkeiten bietet die Faszienrolle hier eine ideale Unterstützung.</p>	Donnerstag	20.00 Uhr
Yoga für Einsteiger und leicht Fortgeschrittene mit Fini		
<p>Für Frühaufsteher ... Mit Achtsamkeit den Körper erspüren, kräftigen, dehnen und gleichzeitig die Flut der Gedanken beruhigen. Ein wohlthuender Start in den Tag und in ein entspanntes Wochenende!</p>	Freitag	8.00 Uhr