

# In der Halle der Schule Zollenspieker

## **Hatha Yoga Flow** *Einheit zwischen Körper und Geist*

**Start am 30.08.2022 Dienstag 20:00 – 21:30 Uhr**

Du lernst Begrifflichkeiten und einfache Asanas (Körperhaltungen) bis zum Sonnengruß kennen. Du übst dynamisch, verbindest Atem und Bewegung zu fließenden immer wieder neu variierenden Bewegungsabfolgen. Kräftigende Asanas wechseln sich mit sanften Dehnungen ab. Den Abschluss bildet jeweils eine Endentspannung. Eine Wohltat für den Körper und Geist.

**12 Kurs Std. Vereinsmitglieder 90€/Gäste 135€**

## **RückenFIT Kurs** *Präventionskurs, von Krankenkassen bezuschusst.*

**Start am 30.08.2022 Dienstag 19:00-20:00 Uhr**

In diesem Kurs geht es nicht nur darum wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur zu mobilisieren und zu kräftigen, sondern vielmehr darum ein muskuläres Gleichgewicht im ganzen Körper herzustellen und muskuläre Dysbalancen ausgeglichen. Mit dem regelmäßigen Rückentraining lassen sich sowohl die Kraft der Körpermitte als auch die Beweglichkeit erhalten und verbessern. Eine starke und gesunde Rückenmuskulatur stützt den Rumpf, entlastet die Wirbelsäule sorgt für eine aufrechte Körperhaltung. Die erhöhte Beweglichkeit reduziert Verspannungen und mögliche Schmerzen.

**12 Kurs Std. Vereinsmitglieder 60€/Gäste 90€**

# NEU im Studio an der Halle Fünfhausen

## **Hatha Yoga Flow**

**Start am 18.08.2022 Donnerstag 19:30-21:00 Uhr**

Dynamische Praxis welche den Atemfluss in Einklang mit den Bewegungen des Körpers bringt und so einen sicheren Rahmen für die Asanas gibt. In dieser Klasse liegt der Fokus neben der fließenden Bewegung auch auf dem Atemfluss, was Körper und Geist stärkt. Eine gesunde Mischung aus Stabilität, Leichtigkeit, Anspannung und Entspannung werden die Stunde begleiten. Der gesamte Körper wird angenehm erwärmt, gekräftigt und gedehnt. Geist und Seele finden Ausgleich und Entspannung. Das Ergebnis ist steigende Vitalität und zunehmend innere Ruhe.

**12 Kurs Std. Vereinsmitglieder 90€/Gäste 135€**

## **Mach mit BLEIB fit** *Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining.*

**Donnerstags 18:30-19:30 Uhr**

In diesem Angebot erwartet dich ein kreatives, anstrengendes und schweißtreibendes Workout für den gesamten Körper. Dabei wird vermehrt mit Bodyweight-Übungen gearbeitet, bei denen es keine weiteren Hilfsmittel benötigt als den eigenen Körper. Aber auch Elemente eines klassischen Bauch-Beine-Po Workouts, Intervallmethoden – die z.B. von „HIIT“ oder „Tabata“ inspiriert sind –, ebenso wie ein Mobility-Training, oder Kräftigungsübungen mit diversen Kleingeräten wie z.B. Kurzhanteln, Slider-Discs, Resistance-Bändern etc., finden in diesem Fitnesskurs ihren Platz. Sei gespannt auf ein abwechslungsreiches und forderndes Total-Body-Workout. Der Mix aus Cardio- und Krafttraining macht nicht nur Spaß, sondern kräftigt / strafft den gesamten Körper und bringt auch die Figur in Topform.

Sportliche Grüße Natalia

# SC Vier- und Marschlande

Hamburg

