



Ein exemplarischer Einblick für Sie: So könnte unser Kursplan während Ihrem Aufenthalt bei uns in den Monaten Juli oder August aussehen:

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
10:15-11:00 AEROBIC MIT KATJA	18:00-19:00 * QIGONG MIT SONJA	08:30-09:45 KRAFT YOGA MIT KATJA		10:00-11:00 NIA MOVING TO HEAL MIT SIMONE	8:30-9:00 WAKE UP YOGA MIT KATJA
11:00-11:45 GYMNASTIK MIT KATJA	19:30-20:00 A YOUNGGO Technik-Einweisung MIT MICHAEL	19:30-20:30 NIA CLASSIC CLASS MIT SIMONE	18:45-19:45 GYMNASTIK MIT KATJA	11:00-12:00 NIA POWER CLASS MIT SIMONE	A 10:00-11:00 SCHNUPPERSTUNDE REAKTIV WALKING MIT KATJA
17:30-18:30 NIA POWER CLASS MIT SIMONE	20:00-21:00 A PARCOURS MIT MICHAEL	19:30-20:30 A LAUFTREFF REAKTIV WALKING MIT MICHAEL	20:00-21:30 SANFTER YOGA MIT KATJA		

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08:30-09:45 FASZIEN-YOGA MIT KATJA	18:00-19:00 * QIGONG MIT SONJA	11:30-12:00 AQUA JOGGING AQUA FITNESS MIT KATJA		08:30-09:45 SIVANANDA YOGA MIT KATJA	8:30-9:00 YOUNGGO A Technik-Einweisung MIT KATJA
10:00-11:00 REAKTIV AEROBIC MIT KATJA	19:30-20:00 A YOUNGGO Technik-Einweisung MIT MICHAEL	18:30-19:30 A YOUNGGO ERLEBNIS STUNDE MIT MICHAEL	18:45-19:45 GYMNASTIK REDONDO-BALL MIT KATJA	10:00-11:00 LAGYM FITNESS DANCE MIT KATJA	9:00-10:15 A LAUFTREFF REAKTIV WALKING MIT KATJA
17:30-18:30 NIA POWER CLASS MIT SIMONE	20:00-21:00 A PARCOURS MIT MICHAEL	19:30-20:30 NIA CLASSIC CLASS MIT SIMONE	20:00-21:30 SANFTER YOGA MIT KATJA	17:00-18:00 FUNCTIONAL AEROBIC MIT KATJA	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08:30-09:45 KRAFT YOGA MIT KATJA	09:00-10:00 FUNCTIONAL GYMNASTIK MIT KATJA	09:00-10:00 A TEM YOGA MIT KATJA		8:30-9:30 * QIGONG MIT SONJA	8:30-9:00 WAKE UP YOGA MIT KATJA
10:00-11:00 ALL-IN-AEROBIC MIT KATJA	19:30-20:00 A YOUNGGO Technik-Einweisung MIT MICHAEL	10:00-11:00 NIA + FITNESS DANCE MIT KATJA	18:45-19:45 FASZIENGYMNASTIK MIT KATJA	10:00-11:00 REAKTIV-AEROBIC MIT KATJA	A 10:00-11:00 SCHNUPPERSTUNDE REAKTIV WALKING MIT KATJA
	20:00-21:00 A PARCOURS MIT MICHAEL	19:30-20:30 A LAUFTREFF REAKTIV WALKING MIT MICHAEL	20:00-21:30 YIN YOGA MIT KATJA	17:00-19:00 A AIKIDO SCHNUPPERKURS MIT ALFONS € 15,00!	

"Es ist Sommer!"

Viele unserer Angebote finden auf unserer großen Animationswiese unterm schattigen Nussbaum statt (Verlängerung vom Parkplatz)!

Sehr geehrte Wirthshofgäste,
die Teilnahme am Aktivprogramm ist für Sie kostenlos.

Die Kosten für externe Teilnehmer berechnen sich nach der Dauer der Angebote:

45 min	€ 6,00	75 min	€ 10,00
60 min	€ 8,00	90 min	€ 12,00

A: Für diese Angebote bitte rechtzeitig anmelden um Kursausfälle zu vermeiden:
für Kurse am Vormittag: Anmeldung bis Vorabend 18 Uhr
für Kurse am Abend: Anmeldung bis 14 Uhr

GYMNASTIK UND FITNESS

AEROBIC:

Das Fitnessstraining für den ganzen Körper. Einfache Basis-Aerobic-Schritte lösen fließend einander ab. Kein Zählen, kein Denken - einfach nur Power und Spass.

REAKTIV AEROBIC

Durch den Einsatz von YoungGo wird ein zusätzlicher Trainingsimpuls bis in die Tiefenmuskulatur und ganz besonders die Rumpf- und Armmuskulatur trainiert.

FUNCTIONAL AEROBIC

In dieser Stunde werden alle Muskel-Skills trainiert. Athletisch-funktionale Übungen mit dem Körpergewicht ergänzen sich ideal mit Ausdauerintervallen.

FREESTYLE AEROBIC

Unser Gute-Laune-Aerobic zum Kopf abschalten: keine Schrittkombinationen, keine Zählzeiten, einfache Basis-Aerobic-Schritte lösen fließend einander ab.

GYMNASTIK:

Mehr Kraft und Flexibilität für den gesamten Körper. Gelenkmobilisation zu Beginn und entspannende Wohlfühldehnung als Ausklang der Stunde. Diese Stunde setzt jedes Mal neue Schwerpunkte und vereinigt die Essenz verschiedener Bewegungsformen aus Yoga, Pilates, Franklin, Antara, Functional Training, Faszien, ...

REAKTIV WALKING

Treff an der Campingrezeption!

YOUNGGO SCHNUPPERSTUNDE REAKTIV WALKING

Eine Schnupperstunde um den YoungGo beim Reaktiv Walking und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten für Kräftigungsübungen im Stehen und während des Walkings kennenzulernen.

YOUNGGO-TECHNIKEINWEISUNG:

Die richtige Technik ist entscheidend für Deinen Spaß und Trainingserfolg. Inhalt sind allgemeine Informationen, die richtige Haltung und eine Einführung in die Walking-Technik. Achtung: Erst nach Technik-Einweisung lassen wir Dich mit Leih-YoungGos alleine durch den Parcours!

LAUFTREFF REAKTIV WALKING

Reaktiv-Walking durch unsere zauberhafte Region. Nach einer kurzen Mobilisation entdecken wir landschaftlich schöne Strecken durch Wald und Flur direkt ab Camping/Hotel. Wichtig vor dem ersten Mal: Technik-Einweisung, YoungGo-Erlebnis-Stunde oder Kurs!!

YOUNGGO PARCOURS

Gemeinsam einen großen Teil der Parcoursstrecke kennenlernen. Dazwischen werden an Übungstafeln Kräftigungsübungen absolviert. Wir erklären dabei jede einzelne Übung der neun Stationen.

Wichtig vor dem ersten Mal: Technik-Einweisung oder YES-Stunde!

YOGA UND QIGONG

QIGONG:

Weich fließende Bewegungen, Atemübungen und Meditation. Natürliche, sanfte und geschmeidige Bewegungen, die für jeden Menschen in jedem Alter einzusetzen sind, als harmonische Verbindung von Aufmerksamkeit, Atmung und Bewegung.

★ FINDET AB 3 TEILNEHMERN STATT!!

YIN YOGA:

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen und Liegen praktiziert wird. Kissen, Decken und Polster helfen dabei, den Körper gut zu lagern, um entspannt in die Körperstellungen zu gelangen, zu spüren und den Atem dabei frei fließen zu lassen. Spannungen in allen Körperstrukturen werden gelöst und ein Gefühl von innerer Ruhe entsteht.

KRAFT YOGA:

Diese sehr körperbetonte Stunde strebt einen hohen Trainingseffekt an. Ganz in der Tradition des Vinyasa-Yoga - fließende Übergänge in neue Stellungen - wird die Konzentration auf das gegenwärtige Tun gelenkt. Gleichzeitig bietet diese Stunde Gelegenheit, genau die Zeit zu finden, die der Atem braucht. Entschleunigt durchatmen und im Jetzt ankommen.

SANFTER YOGA:

Erlebe die harmonisierende Wirkung des Yoga für Körper, Geist und Seele. Sorgfältig ausgewählte rückenschonende, mobilisierende und kräftigende Körperübungen, Atemübungen, Konzentration und Entspannung. Ideal für Einsteiger oder als Auszeit für stressbelastete Menschen.

FASZIEN YOGA:

Das Faszien-Netz gibt unserem Körper die Form und verbindet alles mit allem. In dieser Yogastunde werden in großen Asanas die Faszien dreidimensional im Raum aufgespannt um Weite und Leichtigkeit zu erfahren. Es wird geschüttelt, gefedert und geschwungen, um das Bindegewebe und die Körperstrukturen neu zu ordnen und die Haltung zu verbessern. Let's flow!

TANZ

NIA:

Nia vereinigt die Essenz östlicher und westlicher Bewegungsformen wie Tanz, Kampfsport, Yoga oder Körpertherapie zu anmutig spontanen, fließend organischen Bewegungsabläufen - dabei orientiert sich jeder am eigenen Wohlbefinden.

POWER CLASS: Bringe Deinen Kreislauf auf Hochtouren

CLASSIC CLASS: Ausgeglichene Nia-Stunde

MOVING TO HEAL: Ruhige und heilende Nia Class

LAGYM: Funktionelles Warmup und Cooldown, Tanzelemente und Aerobic führen zu einfachen Choreografien. Feel the rhythm and dance!