



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
8:30-9:30 FASZIEN YOGA mit Katja	10:00-10:45 AQUAFITNESS mit Katja		8:30-9:30 DETOX YOGA mit Katja	8:30-9:30 QIGONG mit Sonja	9:00-10:00 SLOW JOGGING SCHNUPPERSTUNDE mit Meike
10:00-11:00 REAKTIV WALKING SCHNUPPERSTUNDE mit Katja	17:00-18:00 ZUMBA "Fun Party" mit Fabienne	18:00-19:15 YOGA mit Katja	10:00-12:00 WORKSHOP FASZIEN VIELFALT mit Katja	10:00-10:45 ALL IN AEROBIC mit Katja	10:30-11:30 SLOW JOGGING PRAXISSTUNDE mit Meike
	18:00-19:00 QIGONG mit Sonja	19:30-20:30 NIA CLASSIC mit Simone		10:45-11:30 STRETCH + RELAX mit Katja	

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8:30-9:30 ATEM YOGA mit Katja		8:30-9:45 VINYASA YOGA mit Katja		8:30-9:30 QIGONG mit Sonja	8:30-9:30 WAKE UP YOGA mit Katja
17:30-18:30 NIA POWER mit Simone	16:00-17:00 FASZIEN TRAINING BLACKROLL mit Fabienne	18:00-18:30 REAKTIV WALKING TECHNIKEINWEISUNG mit Michael	18:30-19:30 FUNCTIONAL AEROBIC + FITNESS mit Katja	10:00-11:00 NIA MOVING TO HEAL mit Simone	10:00-11:00 REAKTIV WALKING SCHNUPPERSTUNDE mit Katja
19:00-20:00 SLOW JOGGING SCHNUPPERSTUNDE mit Katja	18:00-19:00 QIGONG mit Sonja	18:30-19:30 REAKTIV WALKING LAUFTREFF mit Michael	20:00-21:30 YIN YOGA mit Katja		16:00-19:00 WALDBADEN mit Conny

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
8:30-9:30 YOGA mit Katja	10:00-11:00 FITNESS & WORKOUT mit Katja	11:30-12:00 AQUAFITNESS mit Katja		8:30-9:30 QIGONG mit Sonja	8:30-9:30 WAKE UP YOGA mit Katja
		18:00-19:15 YOGA FLOW mit Katja	18:30-19:30 FASZIEN GYMNASTIK mit Katja	10:00-11:00 NIA CLASSIC mit Simone	9:00-10:00 SLOW JOGGING SCHNUPPERSTUNDE mit Meike
17:30-18:30 NIA POWER mit Simone	18:00-19:00 QIGONG mit Sonja	19:30-20:30 NIA CLASSIC mit Simone	20:00-21:30 SANFTES YOGA mit Katja		10:30-11:30 SLOW JOGGING PRAXISSTUNDE mit Meike

"Es ist Sommer!"

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

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

Für die Angebote mit Sternchen: bitte unbedingt anmelden!
Diese finden ab einer Mindestteilnehmerzahl statt.

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 vereint die Essenz verschiedener Bewegungsformen aus Yoga, Pilates, Franklin, Antara, Functional Training, Faszien, ...

TANZ

NIA:

Nia vereint 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: Ruhig und heilende Nia Class

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

SLOW JOGGING

Treff an der Spielscheuer!

Die besondere Technik schont die Gelenke, das Tempo liegt stets im Wohlfühlbereich und macht messbar gute Laune.

SCHNUPPERSTUNDE: lernen Sie die Technikgrundlagen und alles rund um Haltung und Laufstil kennen.

PRAXISSTUNDE Hier setzen wir die Technik in einer Laufstrecke um. Kräftigungs- und Dehnübungen machen das Training komplett.

REAKTIV WALKING

Treff an der Spielscheuer!

SCHNUPPERSTUNDE REAKTIV WALKING

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

REAKTIV WALKING PARCOURS

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

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.

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!