

Yoga-und Tanz(t)räume
Hauptstrasse 57, HE.
0171/4961253



KURSPLAN 02.07. - 04.07.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10.00 UHR	-	-	-			SCULPT AND TONE MIT SANDRA	
17.30 UHR				HATHA YOGA MIT KARO	YIN YOGA MIT ASTRID		



KURSPLAN 06.07. - 11.07.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10.00 UHR						SCULPT AND TONE MIT SANDRA	
16.30 UHR					MAMA + KIND YOGA 9-12 MIT ASTRID		
17.30 UHR	HIIT MIT LISA	YOGA FLOW MIT LENA	YOGA MIT LEANZA	PILATES MIT SANDRA	YIN YOGA MIT ASTRID		
RAUM 2 17.30 UHR			YOGA FÜR MÄNNER MIT KARO				

Yoga-und Tanz(t)räume
Hauptstrasse 57, HE.
0171/4961253



KURSPLAN 13.07. - 18.07.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10.00 UHR						PILATES MIT SANDRA	
16.30 UHR					MAMA UND KIND YOGA 3-5 MIT ASTRID		
17.30 UHR	HIIT MIT LISA	YOGA FLOW MIT LENA	SCULPT AND TONE MIT INDRA	YOGA MIT LEANZA	YIN YOGA MIT ASTRID		



KURSPLAN 20.07. - 25.07.

MO DI MI DO FR SA SO

10.00
UHR

PILATES
MIT
INDRA

17.30
UHR

DANCE FIT
MIT VIOLA

YOGA
MIT
ASTRID

SCUPLT
AND TONE
MIT
INDRA

YOGA
MIT
LEANZA

YIN YOGA
MIT
LEANZA

Yoga-und Tanz(t)räume
Hauptstrasse 57, HE.
0171/4961253



KURSPLAN 27.07. - 01.08.

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10.00 UHR						YOGA FLOW MIT LENA	
17.30 UHR	YOGA MIT LEANZA	YOGA FLOW MIT LENA	SCULPT AND TONE MIT INDRA	YIN YOGA MIT LEANZA	YOGA FLOW MIT LENA		

Yoga-und Tanz(t)räume
Hauptstrasse 57, HE.
0171/4961253



KURSPLAN 03.08. - 08.08.

MO DI MI DO FR SA SO

10.00 UHR					SCULPT AND TONE MIT SANDRA	
17.30 UHR	PILATES MIT SANDRA	YOGA FLOW MIT LENA	SCULPT AND TONE MIT INDRA	YIN YOGA MIT ASTRID	DANCE FIT MIT VIOLA	

Yoga-und Tanz(t)räume
Hauptstrasse 57, HE.
0171/4961253



KURSPLAN 10.08. - 12.08.

MO DI MI DO FR SA SO

10.00
UHR

17.30
UHR

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10.00 UHR							
17.30 UHR	DANCE FIT MIT VIOLA	YOGA FLOW MIT LENA	YOGA MIT SANDRA				

PILATES

MIT INDRA UND SANDRA

Ist ein ganzheitliches Körpertraining, das auf der Kräftigung der Tiefenmuskulatur, insbesondere von Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, basiert. Es kombiniert Kraftübungen, Dehnung und bewusste Atmung, um die Körperhaltung zu verbessern und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln.

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

HIIT

MIT LISA

Ist ein hochintensives Intervalltraining, was auf der Abwechslung von kurzen, intensiven Belastungsphasen und kurzen Erholungsphasen basiert. Ziel ist es, in kurzer Zeit eine hohe Trainingsintensität zu erreichen, um Ausdauer, Kraft und Fettverbrennung zu verbessern.

Hier wird definitiv geschwitzt!

YOGA FLOW

MIT LENA

Auch bekannt als Vinyasa Flow, ist ein dynamischer Yogastil, bei dem die einzelnen Yogaübungen (Asanas) fließend und im Einklang mit der Atmung ineinander übergehen.

Yoga Erfahrung von Vorteil.

SCULPT AND TONE

MIT INDRA UND SANDRA

Ist ein dynamisches Ganzkörper Training, das klassische Pilates Übungen mit kräftigenden Sculpt- Elementen verbindet. Fokus liegt auf Core-Stabilität, Haltung, und fließenden Bewegungen. Dich erwarten kontrollierte Workouts mit gezielten Übungen für den ganzen Körper- für mehr Kraft, Balance und ein starkes, energiegeladenes Körpergefühl. Hier wird definitiv geschwitzt!

DANCE FIT

MIT VIOLA

Musik an, Rhythmus spüren - Tanzen!

Dance Fit bietet dir leicht erlernbare Choreografien, tänzerische Körperarbeit für Kraft und Beweglichkeit und vor allem: Good vibes zu mitreißender Musik!

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

YOGA

MIT SANDRA, LEANZA, ASTRID, KARO

Hier wirst du durch die wichtigsten Basis Haltungen und variierende Bewegungsabläufe geführt. Die Bewegungen sind sowohl fließend als auch statisch. Diese Stunde dient der Kräftigung, Mobilisation, Dehnung und Stabilisation des gesamten Halte- und Bewegungsapparates.

FÜR ANFÄNGER GEEIGNET.

YOGA FÜR MÄNNER

MIT KARO

Eine kraftvolle und zugleich entspannende Yoga Einheit, die speziell auf die Bedürfnisse des männlichen Körpers eingeht. Fokus liegt auf Beweglichkeit, Stabilität, Rücken- und Schultergesundheit, sowie bewusster Atmung. Ideal zum Ausgleich vom Alltag, Sport oder Bürotag.

Keine Vorkenntnisse nötig.

(Für "Schnupper-" Männer ist es möglich, diese Einheit einzeln zu zahlen (14€), oder die Karte der Partnerin zu nutzen.)

YIN YOGA

MIT ASTRID UND LEANZA

Ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird.

Im Yin Yoga geht es vor allem darum, in die Haltungen hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen und unterschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loszulassen.

Für Anfänger geeignet.



SOMMER *im*

Yoga & Tanz(t)räume

- Verschiedene Kursangebote von Montag bis Samstag!
- Flexible Teilnahme mit 6er, 10er oder 12er Karte
- Einfach Karte kaufen und verschiedene Kursformate ausprobieren

Yoga-und Tanz(t)räume
Hauptstrasse 57, HE.
0171/4961253