



Easy Morning Yoga

Wecke deinen Körper und Geist mit einer morgendlichen Yoga-Stunde und starte entspannt in den Tag! Auch postnatal zur Rückbildung geeignet!

Laufender Kurs, Einstieg noch möglich, montags: 9:45 Uhr, 60-70 min, 8x, 92 Euro, neuer Kurs ab 08.10.2018

Yoga Flow

Yoga bietet die Möglichkeit deinen Körper und Geist durch die Kombination aus Atem-, Dehn- und Kräftigungsübungen in Einklang zu bringen. Kraft, Flexibilität und Entspannung werden gefördert.

Ab 17.09., donnerstags: 18:00 Uhr, 60-70 min, 10x, 115 Euro

Deine Auszeit – durch Autogenes Training

Autogenes Training hilft dir durch Stress entstandene Beschwerden wie beispielsweise Spannungskopfschmerzen zu lindern, dein Körperbewusstsein zu erweitern und Entspannung und Entschleunigung im Alltag herbeizuführen.

Laufender Kurs, Einstieg noch möglich, montags: 8:30 Uhr, 60-70 min, 8x, 92 Euro, neuer Kurs ab 08.10.2018

Dein Weg zur Entspannung mit Progressiver Muskelrelaxation

Das Erlernen der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen hilft dir die körperlichen und psychischen Auswirkungen des beruflichen oder privaten Stresses zu lindern. Die Methode schafft den perfekten Ausgleich zum oftmals hektischen Alltag.

Ab 17.09., donnerstags: 11:50 Uhr, 60-70 min, 10x, 115 Euro

Hand-aufs-Herz fit durchs Jahr!

Gezieltes, individuelles Herz-Kreislauftraining sowie Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur durch an medizinischen Trainingsgeräten und Bodenübungen unter Anleitung von Physiotherapeuten.

Start: jederzeit, 1-2/Woche

Mo/Mi 17:30 Uhr, Di/Do 10:30 oder 19:00 Uhr, 10x, 119 Euro