



Raum für Bewegung und Entspannung Amden

www.BewegungEntspannungAmden.com

Kursbeschreibungen Group Fitness

-
- **Symbole:** † = Kraft ★ = Koordination ⚙ = Ausdauer ⇄ = Beweglichkeit ☯ = Entspannung
 - **Intensität:** += niedrige Intensität +++ = mittlere Intensität ++++ = hohe Intensität
-

Group Fitness – Ausdauer & Kraft ⚙⚙★†††

Im Kurs *Group Fitness – Ausdauer & Kraft* beginnen wir mit einem Ausdaueranteil in Form einer einfachen Schritt-Choreographie. Dies fördert gleichzeitig auch die Koordination. Im folgenden Kraftteil trainieren wir verschiedene Muskelgruppen mit dem eigenen Körpergewicht und Hilfsmitteln wie Tubes, Therabändern, Pilatesrollen und Bällen. Zum Abschluss dehnen und entspannen wir die Muskeln wieder, um die bestehende Beweglichkeit zu erhalten.

- Bekleidung: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe mit nicht abfärbender Sohle
- Mitnehmen: Frottéetuch, Wasser

Group Fitness & Faszien – Ausdauer, Kraft & Regeneration ⚙⚙★†††☯☯

Im Kurs *Group Fitness – Ausdauer & Kraft & Regeneration* beginnen wir mit einem Ausdaueranteil in Form einer einfachen Schritt-Choreographie. Dies fördert gleichzeitig auch die Koordination. Im folgenden Kraftteil trainieren wir verschiedene Muskelgruppen mit dem eigenen Körpergewicht und Hilfsmitteln wie Tubes, Therabändern, Pilatesrollen und Bällen.

In dieser Lektion fördern wir unsere Regeneration zusätzlich, in dem wir die Faszien mit federnden Bewegungen und Hilfsmitteln wie Faszienrollen und Bällen bearbeiten. Das «Lösen» der Faszien kann Verspannungen mindern und die Beweglichkeit verbessern.

Faszien sind die Bindegewebshüllen um unsere Muskulatur, welche unseren Körper unter der Haut verbinden und zusammenhalten. So gibt es z. B. eine lange Faszienverbindung von den Füßen bis zum Kopf.

- Bekleidung: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe mit nicht abfärbender Sohle
- Mitnehmen: Frottéetuch, Wasser

Bootcamp/Outdoor Fitness – Ausdauer, Kraft & Koordination ⚙⚙⚙†††★★

Der Kurs *Bootcamp/Outdoor Fitness – Ausdauer, Kraft & Koordination* ist ein intensives Training mit Walking/Jogging, Kraftübungen und Ausdauerübungen im Dorf und in der Natur. Wir bewegen uns wandelnd/joggend von Übungsort zu Übungsort und wir nutzen die baulichen sowie natürlichen Gegebenheiten um damit zu trainieren. Es ist ein eher anstrengendes, sehr schweisstreibendes Training für das Herzkreislaufsystem, Kraft und Koordination.

Wir werden je nach dem etwas dreckig, doch es macht grossen SPASS!

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, ausser wenn es regnet und über 28 Grad. Bei Regen machen wir Intervall-Training oder Step-Aerobic drinnen im Raum für Bewegung & Entspannung.

- Bekleidung entsprechend Temperaturen (evtl. Kopfbedeckung), muss dreckig werden dürfen
- gedämpfte Joggingsschuhe/Turnschuhe für draussen, bei schlechtem Wetter saubere Turnschuhe für drinnen



Yoga & Meditation 🧘🧘🧘

Der Kurs *Yoga & Meditation* eignet sich für alle, die ein wenig Stille in den Alltag bringen möchten. Durch traditionelle Atemarbeit, Meditation und erholsame Asanas (Yoga-Übungen) bringen wir Ruhe in Körper und Geist. Wir zentrieren unsere Gedanken und unser Bewusstsein ins Hier und Jetzt. Durch Üben der Meditation kannst du dein Bewusstsein trainieren und negative Gedanken sowie Stress regulieren.

- Bekleidung: bequeme Kleidung mit genügend Bewegungsfreiheit

Vinyasa Yoga – Kraft & Stretch 🧘🧘🧘🧘🧘🧘

Vinyasa Yoga ist eine dynamische, körperliche Yoga-Form. Das Üben der Yoga-Posen verbessert die Kraft sowie die Beweglichkeit der gesamten Muskulatur, Sehnen und Bänder. Zusätzlich werden die Koordination und Stabilität trainiert. Durch den Fokus auf den Körper und die Atmung während des Trainings entspannt sich der Geist nachhaltig.

Die Lektion gliedert sich in Vorentspannung, Mobilisation, Warm-up, Workout (Asanas), Tiefenentspannung.

- Bekleidung: bequeme Kleidung mit genügend Bewegungsfreiheit, trainiert wird barfuss
- Mitnehmen: Frotteetuch, Wasser

Yoga / Group Fitness Surprise

ÜBERRASCHUNG! In dieser Lektion überrasche ich dich. Es kann Yoga (Hatha, Vinyasa, Yin) UND/ODER Group Fitness (Ausdauer, Kraft, Faszien) geben, einzeln oder kombiniert.

- Bekleidung: bequeme Kleidung mit genügend Bewegungsfreiheit, Turnschuhe
- Mitnehmen: evtl. Frotteetuch, Wasser

Yin Yoga – Stretch & Relax 🧘🧘🧘🧘🧘

Yin Yoga ist eine ruhige, entspannende Yoga-Form. Die Beweglichkeit wird verbessert und die Gelenke mobilisiert.

Der Fokus liegt auf lang gehaltenen Dehnungen in den Yoga-Asanas (Übungen) und der unterstützenden Atmung, um die Faszien zu lösen und flexibler zu machen. Damit können Verspannungen und Fehlhaltungen verbessert und Schmerzen gelindert werden. Zudem erreichen wir eine angenehme, mentale Entspannung.

Die Lektion gliedert sich in Vorentspannung, Mobilisation, Dehnungen (Asanas), Tiefenentspannung.

- Bekleidung: bequeme Kleidung mit genügend Bewegungsfreiheit, trainiert wird barfuss
- Mitnehmen: evtl. Frotteetuch, Wasser

Deine Gesundheit ist uns wichtig.
Bei bestehenden, gesundheitlichen Problemen empfehlen wir die Teilnahme vorher ärztlich abzuklären.
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.