

# 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 **Ausdauer**teil in Form einer einfachen Schritt-Choreographie. Dies fördert gleichzeitig auch die **Koordination**. Im folgenden **Kraft**teil 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 **Ausdauer**teil in Form einer einfachen Schritt-Choreographie. Dies fördert gleichzeitig auch die **Koordination**. Im folgenden **Kraft**teil 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

### **Hatha Yoga – Körper & Atmung** ♣♣↩↩☹☹

Der Kurs *Hatha Yoga – Körper & Atmung* beinhaltet eine Kombination aus ruhigen Bewegungs-, Entspannungsübungen und Dehnungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und die korrekte Ausrichtung. Hatha Yoga wird in einem langsamen Tempo praktiziert. Auf diese Weise bringen wir Geist, Körper und Seele in Balance und Harmonie.

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

### **Meditation** ☹☹☹

Der Kurs Meditation eignet sich für alle, die ein wenig Stille in den Alltag bringen möchten. Durch traditionelle Atemarbeit, Meditation und erholsame Asanas 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

# Raum für Bewegung und Entspannung Amden

www.BewegungEntspannungAmden.com



## 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.