



# 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
- 

Alle Kurse sind für alle Levels geeignet und es sind keine Vorkenntnisse nötig.

### **Antara® – Beckenboden, flacher Bauch, starker Rücken** ★ ♣ ♣

Ein starker, funktioneller Beckenboden. Ein flacher Bauch. Ein starker Rücken. Mehr Kraft. Eine bessere Haltung. Ein starkes Ich.

Erlebe ein einzigartiges, anstrengendes Training, das deinen Körper von innen heraus stärkt. *Antara®* verbindet ruhige, gezielte Bewegungen mit effektiver Kräftigung der tief liegenden Rumpfmuskulatur – dem sogenannten Core-System – und stärkt gleichzeitig den Beckenboden. *Antara®* ist ideal für dich, wenn du...

- einen flachen Bauch haben möchtest
  - Rückenbeschwerden vorbeugen oder lindern möchtest
  - sanft und effektiv trainieren möchtest – ohne Hektik
  - deine Haltung verbessern willst
- Bekleidung: bequeme Sportkleidung, trainiert wird barfuss oder in Socken
  - Mitnehmen: Frottéetuch, Wasser

### **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

### **Faszien-Training – Regeneration, Bindegewebe bearbeiten, Verspannung lösen** 🌀 🌀 🦿 🦿 🦿

Im *Faszien-Training* fördern wir unsere Regeneration, 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. Wir gewinnen Flexibilität, Geschmeidigkeit, körperliche und mentale Entspannung.

Faszien sind die Bindegewebshüllen um unsere Muskulatur und die inneren Organe, 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 mit viel Bewegungsfreiheit, trainiert wird barfuss oder in Socken
- Mitnehmen: Frottéetuch, Wasser



## **Hatha Yoga – sanfte Bewegung & Entspannung** 🧘🌟🕉️🕉️

*Hatha Yoga* ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Das Wort "Hatha" bedeutet auf Sanskrit "Sonne" (Ha) und "Mond" (Tha) und steht symbolisch für die Harmonisierung entgegengesetzter Energien, um einen ruhigen und ausgeglichenen Zustand zu erreichen.

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

- Bekleidung: bequeme Kleidung mit genügend Bewegungsfreiheit, trainiert wird barfuss
- Mitnehmen: bei Bedarf Wasser, Socken & langes Oberteil für die Schlussentspannung

## **Vinyasa Yoga – Kraft, Stretch & Relax** 🧘🧘🧘🌟🕉️🕉️

*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: Frottéetuch, 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. Frottéetuch, Wasser

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