

**Hatha Yoga:**

Die klassische Form des Yoga, eine Mischung aus Atemübungen, Konzentrationsübungen und Körperübungen – ohne extreme Körperhaltungen – für jeden geeignet!

Pilates:

Die Methode nach Joseph Pilates zum Kräftigen der Stabilisatoren (tiefliegende Rumpfmuskulatur). Unterer Bauch, Beckenboden und Rückenmuskulatur werden hier besonders gefordert!

Pilates + Gesunder Rücken:

Eine Mischung aus Pilates Übungen mit speziellen Schwerpunkten für den Rücken, weiters fließen klassische Kräftigungs- und Dehnungsübungen für den Rücken mit ein.

Sunrise Yoga:

Wir nutzen die besondere Energie des Morgens für unsere Yogaübungen – der Sonnengruß mit seinen Varianten und spezielle Aktivierungsübungen stehen am Programm. Auch bestens für Morgenmuffeln geeignet!

Bauch Bein Po / Bodywork:

Die Kräftigungsstunden: Bauch Bein Po speziell für die „Problemzonen“, aber auch die beste Grundlage für alle Ausdauersportarten, da hier die Ausdauerkraft trainiert wird. Im Bodywork wird zusätzlich die Arm und Schultermuskulatur intensiv gekräftigt.

Qi Gong:

Qi Gong dient mit seinen ruhigen, kombinierten Atem- und Bewegungsübungen zur Vorbeugung von Krankheiten und Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet!

Gyrokinesis:

Gyrokinesis ist ein ganzheitliches Übungskonzept, das auf den einzelnen Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule basiert. Fernöstliches Wissen über Körperenergie aus Yoga und Tai Chi finden hier Vereinigung mit Elementen aus Tanz, Turnen und Schwimmen. Diese perfekte Symbiose aus Training und Entspannung, begleitet mit einer speziellen Atemtechnik, stärkt nicht nur die Muskulatur des ganzen Körpers und die Beweglichkeit der Gelenke durch rhythmische, wogende Bewegungen, sondern stimuliert auch die inneren Organe und fördert den lymphatischen Fluss.

sportBAER MIX:

Eine bunt gemischte sportBAER Stunde: Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung garantiert – der optimale Ausklang vom Wochenende (Sonntag 18:45)!