

Momentum Kurse



Yoga -indoor-



Bei dieser sanften Ganzkörper-Bewegungsform wollen wir verspannte Muskeln und verklebte Faszien lösen, den Körper und insbesondere den Rücken mobilisieren, kräftigen und unsere Bewegungsamplitude in allen Gelenken erhöhen. Jede Bewegung wird mit der richtigen Ein- und Ausatmung rhythmisiert, was zur Entspannung von Körper und Geist sowie zur Stressreduktion führt.



Wir üben verschiedene ruhende Yoga-Stellungen (Asanas) mit Vorübungen und dynamische Flows

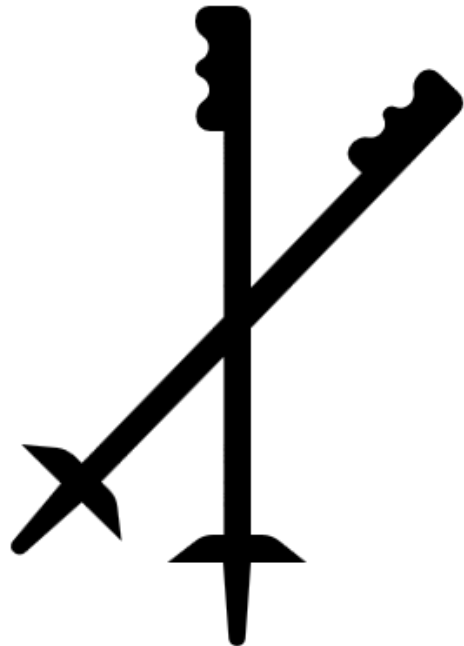


Der Schwerpunkt der Übungsreihen liegt auf der Rückengesundheit und dem Ausgleich muskulärer Dysbalance

Yoga -indoor-

- Dauer des Kurses 40 Minuten
- Üben von verschiedenen Yoga Stellungen
- Fokus auf Rücken Gesundheit
- Ausgleich von muskulärer Dysbalance
- Atemübungen
- Meditationsformen
- Entspannung von Körper und Geist

Nordic Walking -outdoor-



In der Nordic Walking - Einheit werden mit vielfältigen und spielerischen Bewegungsreizen sanfte und gelenkschonende Bewegungsformen mit Stöcken für den ganzen Körper gemacht.

Richtiges Nordic Walking mit der ALFA-Technik ist besonders gut für deinen Rücken.

Das Training aktiviert die aufrechte Körperhaltung, hält deine Bandscheiben gesund und versorgt dich mit Sauerstoff.

Die Gruppendynamik während des Walkens ermöglicht dir Kommunikation, die hilft deine Stresshormone abzubauen.

Nordic Walking -outdoor-

- Dauer des Kurses 90 Minuten
- Aktivierung der aufrechten Körperhaltung
- Verbesserung der aeroben Ausdauer
- Lösen von Schulter-Nackenverspannungen
- Mobilisationsübungen, Kräftigungsübungen, Beweglichkeitsübungen, Technikübungen
- Hinweise zum richtigen Trainingspuls
- Gruppendynamik

Tiefenmuskeltraining -indoor & outdoor-

In diesem Kurs wird die tiefliegende Muskulatur, besonders die der Körpermitte- mit verschiedenen Bewegungsformen aktiviert.

Die Tiefenmuskulatur ist wichtig für einen gesunden und funktionierenden Körper. Sie stützt unsere Wirbelsäule und auch alle anderen Gelenke.

Die Tiefenmuskulatur leistet Stabilisations- und Haltearbeit und wird besonders bei koordinativen Bewegungsformen aktiviert.

- Dauer des Kurses 40 Minuten
- Stärkung der Tiefenmuskulatur und Koordination
- Funktionelles Training
- Training mit dem eigenen Körpergewicht, labilen Unterlagen sowie Schwungstäben und Pezzibällen



Tiefenmuskeltraining
- indoor & outdoor -

Konditionsgymnastik & HIIT -indoor-

Bei diesem Kurs verbessern wir die aerobe Ausdauer, die Koordinationsfähigkeit, die Kraftausdauer der Muskulatur und Schulen das Rhythmusgefühl

Mit spaßigen und rhythmischen Bewegungen werden wir besonders Gelenkschonend das Herz-Kreislaufsystem sowie viele Muskelgruppen aktivieren

Beim HIIT Training werden in verschiedenen Intervallen die Ausdauer und der Stoffwechsel in Schwung gebracht.

Dieses Training hat einen hohen Nachbrennungseffekt

- Dauer des Kurses 30 Minuten
- Verbesserung der Ausdauer und Koordinationsfähigkeit
- Kraftausdauer der Muskulatur
- Schulung des Rhythmusgefühls
- Aktivieren des Stoffwechsels
- Aktivierung des Nachbrennungseffekts

Konditionsgymnastik &
HIIT
-indoor-



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson -indoor-

Mithilfe dieses Entspannungsverfahrens gelingt es uns,
unseren Stresshaushalt zu regulieren

In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf das kurze Anspannen
und darauffolgend Entspannen der einzelner Muskelgruppen

Körper und Geist sind hierbei im Einklang und beeinflussen sich
gegenseitig

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen – indoor-

- Dauer des Kurses 30 Minuten
- Entspannung von Körper und Geist
- Stresshormone werden abgebaut
- Übungen zur Muskelentspannung





Phantasiereisen -indoor-

- Dauer des Kurses 20 Minuten
- Entspannung von Körper und Geist
- Abbau von Stresshormonen
- Mentale Entspannungsmethode
- Eintauchen in neue Welten
- Entspannte Atmosphäre