



Vitalcenter am Leuchtturm  
Wiesenstraße 50  
Workout Themen



### **BodyART**

Ist ein ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den fünf verbunden Elementen der Chinesischen Medizin. Es trainiert den Mensch als Einheit von Körper, Geist und Seele. Es werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden.

### **Bauch Spezial**

Intensive, gezielte Kräftigungs- und Straffungsübungen mit und ohne Hilfsmittel für den Bauch.

### **Intervall Training**

Intervalltraining ist eine Trainingsmethodik, die durch abwechselnde Belastungs- und Erholungsphasen gekennzeichnet ist. Dabei werden die Erholungsphasen von der Dauer und Intensität so gestaltet, dass sich der Organismus nicht vollständig erholen kann. Durch die unvollständige Erholung wird ein Trainingsreiz gesetzt, der u.a. die Ausdauer und Kraftausdauer verbessert.

### **Workout**

Gezielte Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen mit oder ohne Equipment.

### **Yoga für Schwangere**

Yoga kann vielen schwangerschaftsbedingten Beschwerden entgegen steuern, indem es Verspannungen löst und eine stützende Muskulatur für die veränderte Statik durch das wachsende Gewicht aufbaut. Außerdem helfen spezielle Übungen das Becken und den **Beckenboden für die Herausforderungen der Geburt fit zu machen**. In dieser Einheit darf jede werdende Mama sich einfach mal nur um sich selber kümmern um ganz bei sich zu sein.

### **Yoga Level 1 - 2**

Zu dieser Yogastunde sind alle recht herzlich willkommen, die Yoga kennenlernen möchten oder ihre wöchentliche Yogapraxis auch am Wochenende ausüben möchten. Programm dieser Stunde sind **Anfangsentspannung, Sonnengrüße** und **Asanas** in unterschiedlichen Intensitäten und deren Alternativen und eine **Abschlussentspannung**.

### **Yoga Workout für Körper und Geist**

Der Ablauf dieser Übungen ist etwas dynamischer, schneller und braucht stellenweise viel **Kraft** und eine gute **Balance**. Ein forderndes Training für einen kräftigen und geschmeidigen Körper. In dieser Stunde werden anspruchsvolle Asanas geübt und eine **Faszienrolle** kommt auch zum Einsatz. Die Schlussentspannung am Ende dieser Einheit ist sehr wohltuend.

### **Hatha Yoga**

Eine Yogastunde, die an die **Rishikesh Reihe** angelehnt ist. Wir beginnen mit einer Entspannung, mobilisieren unsere Muskelgruppen, führen den Sonnengruß durch und anschließend bis zu 12 Asanas, die jeweils mehrere tiefe Atemzüge gehalten werden. Zum Abschluss machen wir die wohltuende Endentspannung (**Shavasana**).

### **Weight Loss Yoga**

Yoga-Training für eine **straffere Figur** und gegen kleine Pölsterchen. In dieser Einheit wird der Körper gekräftigt, gedehnt, **fit und gelenkig** gemacht. Diese Übungsreihe regt den Stoffwechsel und die **Fettverbrennung** an. Die einzelnen Sequenzen können ganz sanft die Gewichtsreduktion positiv unterstützen.

### **Yoga für Anfänger**

In dieser Anleitung, **die keine Vorkenntnisse erfordert**, wird an das klassische Hatha Yoga herangeführt. Dabei lernt man verschiedene Atemtechniken (**Pranayama**) kennen und führt leichte Bewegungen (**Asanas**) zur Mobilisierung der Wirbelsäule und der verschiedenen Muskelgruppen durch. In dieser Stunde lernt man z.B. den **Schultergruß**, einen **Sonnengruß**, die **Dreiecksvariation Balancehaltungen**. Zu Beginn und im Anschluss der Stunde führen wir **Entspannungsminuten** durch.