



Vitalcenter am Leuchtturm  
Wiesenstraße 50  
**KURSPLAN**



| Montag | Dienstag                                | Mittwoch  | Donnerstag                                      | Freitag | Samstag |
|--------|---|---|---|---------|---------|
|        |   |   | 08.30-09.45<br>Hatha Yoga                       |         |         |
|        |   |   |   |         |         |
|        | 16.15-17.30<br>Hatha Yoga               | 16.15-17.30<br>Hatha Yoga   | 16.15-17.30<br>Yoga für einen<br>starken Rücken |         |         |
|        | 18.00-19.15<br><b>Neu</b> Barre Workout | 18.00-19,15<br>Yoga für einen<br>starken Rücken<br><b>Auch für Anfänger</b> | 18.00-19.15<br>Hatha Yoga                       |         |         |
|        |   |   |   |         |         |

Schwangeren Yoga auf Anfrage

**Hinweis:** Wir bitten um vorherige **Anmeldung** im Vitalcenter unter Telefon 04561/6134630  
**Wichtig:** Die Kurse beginnen pünktlich. Bitte finden Sie sich **5 min.** vor Beginn im Vitalcenter ein. Denken Sie auch daran ihr Handy auf **“lautlos“** zu stellen

Gültig bis Oktober 2021

[www.ostsee-vital.de](http://www.ostsee-vital.de)



Vitalcenter am Leuchtturm  
Wiesenstraße 50  
Yoga Themen



#### **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 für einen starken Rücken**

In dieser Einheit steht vor allem die **Wirbelsäule** im Focus. Wir dehnen und mobilisieren sie, Anspannungen im Nacken- und Schulterbereich werden gelöst. Wir stärken und kräftigen die komplette **Rumpfmuskulatur**, auch die **Bauchmuskeln**, um die Wirbelsäule optimal zu stützen.

#### **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**).

#### **Yoga-Barre Workout**

Ein intensives Ganzkörper Training mit Elementen aus Pilates, Yoga und Ballett. In diesem Kurs geht es um Ästhetik, Dehnung und Muskelstraffung. Wir trainieren auf der Matte, an der Stange und mit leichten Kurzhanteln. Alle Übungen werden langsam und kontrolliert ausgeführt. Da jeder für sich übt, ist ein Einstieg in diesen Kurs jederzeit möglich. Auch für Männer sehr geeignet.