

Workshops:

Sonnengruß-Yoga

Der Sonnengruß = Sūrya Namaskāra, wörtl.: *Ehre sei dir, Sonne*), ist eine Abfolge von Yogahaltungen (Asanas), die dynamisch, d. h. im Atemrhythmus ineinander übergehend, geübt werden. Der Sonnengruß eignet sich als Aktivierungsübung am Morgen. Die Übungsreihe wirkt belebend auf Körper, Geist und Seele. Die Gelenke werden mobilisiert, Muskeln und Bänder gedehnt sowie das Herz-Kreislaufsystem trainiert.

Anika startet mit Euch in den Tag und führt Euch durch den Flow des klassischen Sonnengruß.

Hatha Yoga mit Caro

Yoga hat das Ziel - eine harmonische Verbindung von Körper, Atem, Geist und Seele zu kultivieren. Das Wort Hatha setzt sich aus den Silben (Ha-), das für die erwärmende Sonnenenergie, und (Tha-), das für die kühlende Mondenergie steht, zusammen.

Im Hatha Yoga möchten wir diese zwei Energien, durch verschiedene Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation in Einklang und Balance bringen.

Zumba®

Hierbei werden verschiedene Tänze mit Elementen aus HipHop und Aerobic zu einem dynamischen Workout auf explosiver Musik verbunden. Lasst euch von der Musik verführen und habt Spaß!

4-in-Motion - Turnen gegen die Uhr

Ein Team aus zwei bis vier Turnern/-innen (männlich, weiblich oder mixed) durchlaufen einen Parcours mit vier Geräten (Boden, Schwebebalken, Parallelbarren, Sprung). Für jedes Gerät gibt es verschiedene Elemente, aus denen gewählt werden darf. Bei besonders sauberer Ausführung kann man sich einen Zeitbonus erturnen. Am Ende gewinnt die schnellste Zeit! Adrenalin und Spannung sind garantiert!

Beachvolleyball

Eröffnet gemeinsam mit uns die Beachvolleyball Season! Gespielt wird mit vier Mitspieler/-innen pro Mannschaft (mind. eine Frau auf dem Feld). Pro Mannschaft ist ein Spieler/-in gestattet, welcher an der aktiven Spielrunde der letzten Saison teilgenommen hat.

First come, first serve!