

KURSPLAN



Monday

18.15 Pilates to Go

19.00 Hormon-Yoga

NEU!

Wednesday

08.30 Beckenbodenfit

18.00 Workout meets
Chillout

18.45 Women in BALLance

Thursday

09.45 Flow Yoga

18.00 BALLance meets
Pilates

19.00 Lust-Yoga

Friday

09.00 Back in BALLance

09.50 Yin Yoga

**Präventionskurse § 20 SGB
werden in regelmäßigen
Rhythmen angeboten**

18.00
einmal im
Monat

**BestAger / Prime &
Powerful
Abend/Nachmittag**



emotion

Wilhelm-Bode-Str. 22
38106 Braunschweig

Alle Kurse werden live übertragen via Zoom!

KURSBESCHREIBUNG

Pilates to Go

Gemeinsames Training mit Übungen zum Mitnehmen für zu Hause.

Die Übungen werden aufgenommen und können zu Hause erneut abgerufen werden.

Hormon-Yoga

Ist eine energetische Yogaform mit Elementen aus dem Hatha Yoga und dem Kundalini. Es regt auf natürliche Weise die Hormonproduktion an und bringt sie ins Gleichgewicht. Hormone sind ein wichtiger Baustein unseres Körpers!

Workouts meets Chillout

Anspannen und Entspannen.

Hier findest du den Ausgleich zwischen körperlichem Training, Stretching und Entspannung vom stressigen Alltag.

Back in BALLance

Ein schmerzfreier Rücken entlastet ungemein und macht das Leben wesentlich leichter. Dieses Training gibt dir Rückenstärkung und entlastet dich ganzheitlich.

WOMEN in BALLance

Schlechte Laune adé!

Dieses Training ist ein wahrer Stimmungsaufheller. Hier bringen wir Körper, Geist und Seele zurück ins Gleichgewicht. Mit sanften Übungen, durch die du dich in deiner Haut wieder richtig wohlfühlen kannst.

Lust - Yoga

Entspannung und Libido förderndes Yogatraining bringt dich deinem Frausein und deiner Sexualität wieder näher
Ganz ohne Druck und mit sehr viel Selbstliebe entdeckst du hier deine Lust und deinen Körper neu und kräftigst und mobilisierst dabei deinen Körper.

BALLance meets Pilates

Dieser Kurs bietet eine dynamische Kombination aus Pilates und der innovativen Ballance Methode, maßgeschneidert für Frauen ab 40. Unser Ziel ist es, die Kernkraft, Flexibilität und Haltung zu stärken und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern, ein ganzheitliches Training, das den Körper kräftigt und gleichzeitig entspannt.

BestAger Abend / Prime & Powerful

Viele Jahre wird über die Pubertät und Muttersein gesprochen und was ist jetzt mit dem Tabuthema: Wechseljahre?

Wir Frauen dürfen mehr über uns lernen, wissen und uns darüber austauschen, was in diesem Lebensabschnitt mit uns passiert.

An diesem Abend brechen wir die Tabus und bieten den geschützten Raum.

Themen und Daten werden immer frühzeitig bekannt gegeben!

Yin Yoga

Ein ruhiger und passiver Yogastil .

Mit sanften und einfachen Übungen zu weniger Stress, mehr Entspannung.

Eine liebevolle und tiefgehende Arbeit mit deinem Körper.