



Folgende Angebote gibt es derzeit:

### **Pausen Yoga**

In der 30-minütigen Bewegungspause werden Körperübungen sowie Atem- und Entspannungsübungen aus dem Hatha-Yoga genutzt, um Schultern und Nacken zu entspannen, den Rücken zu kräftigen und die Beweglichkeit zu fördern. Ein perfekter Ausgleich zu sitzender Tätigkeit-für mehr Wohlbefinden und Gelassenheit.

### **Pilates**

Die ausgewogene Trainingsmethode nach Joseph H. Pilates ist ein wirkungsvolles und effektives Ganzkörper-Workout. Der Fokus liegt insbesondere auf der Stärkung der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur wodurch die Körperhaltung nachhaltig verbessert und Rückenbeschwerden vorgebeugt wird. Zudem wird die Beweglichkeit verbessert und Verspannungen gelöst. Die intensive Konzentration auf die Atmung unterstützt die Bewegungskraft, aktiviert den Stoffwechsel und fördert die innere Ruhe. Die Übungen werden bewusst und kontrolliert ausgeführt.

### **Bauch-Rücken-Express**

Bei diesem Kurs steht das Training einer starken Körpermitte im Fokus. Nach der Erwärmung wird in ca. 30 Minuten durch statische und dynamische Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder im Training mit Kleingeräten die gesamte Rumpfmuskulatur stabilisiert und gekräftigt. Mit Spaß und Schweiß zu einer starken Mitte!

### **Tischtennis**

Für das schnelle Spiel zwischendurch - unabhängig von Wind und Wetter. Es stehen fünf Tische zum Spielen zur Verfügung.