

ONLINE KURSTRAINING



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Yoga am Morgen >8.00h - 9.00h<			
		Pilates am Morgen >9.30h-10-30h<		
Yoga am Abend >17.30h-18.30h<				Frischluftkrieger - Indoor >17.30h-18.30h<
				Pilates am Abend >18.45h-19.45h<
Männer Mobility Yoga >19.00h-20.00h<	Frischluftkrieger - Indoor >19.00h-20.00h<		Holistic Bodyweight Training & Budokon >19.00h-20.00h<	
	Stretch & Relax - Sleep well >20.10h-20.40h<			

Kurse mit Christian Ries

- **Männer Yoga& Mobility** – Beweglichkeitstraining mit Yogaübungen speziell für Männer, in Kombi mit Yogakrafttraining. Der beliebte Klassiker für Männer!
- **Frischluftkrieger Indoor** – unser beliebtes Outdoorformat nun indoor. Start mit Übungen für mehr Beweglichkeit der des gesamten Körpers und aller durch die Alltagshaltung zur Verkürzung neigenden Muskeln, im Anschluss dann ein Ganzkörpertraining für mehr Kraft& Ausdauer
- **Holistic Bodyweight Training & Budokon** – dieser Kurs ist beinhaltet Yin und Yang, die Ruhe und die Power. Es startet immer in einer Meditation, und geht dann über in ein Ganzkörper Yoga Power Strength Training und endet in einer Entspannung. Jedes 2.Mal üben wir den Budokon Yoga Flow, ein neuer Yoga Stil, sehr athletisch, geschmeidig und positiv herausfordernd für Körper & Geist – die Entspannung danach ist wundervoll.

Kurse mit Claudia Ries

- **Yoga am Morgen** – mit Yoga kraftvoll und energetisch in den Tag starten. Nach einer kurzen Meditation, bringt euch eine wundervolle Kombination aus kräftigenden und dehnenden Asanas in eine gute Energie für den Tag.
- **Yoga am Abend** – mit Yoga den Tag angenehm ausklingen lassen. Du lässt den Stress des Tages in den Asanas los und bist dabei im Hier & Jetzt. Danach fühlst du dich entspannt und rundum wohl.
- **Pilates** (Morgen/Abend) – Pilates stärkt deine Körpermitte und fördert deine aufrechte Haltung. Zudem ist es ein gutes Training für den Beckenboden und den ganzen Körper. Durch die Fokussierung auf die korrekte Ausführung der Übungen, ist Pilates wie eine bewegte Meditation.
- **Stretch & Relax** – der perfekte bewegte Abschluss des Tages. Haltende entspannende Dehnungen in Kombi mit der Atmung, für maximale Entspannung und einen erholsamen Schlaf, durch Aktivierung des Parasympathikus. (30min = **wird nur ein halber Termin abgehakt!!**)

PREISE	
5er Karte	55.00€
10er Karte	100.00€
20er Karte	180.00€

- Die Karten bucht ihr vor dem Kurs, ihr erhaltet eine Rechnung per Post –bitte per Mail schreiben welche Karte, und Anschrift und Name dazu.
- Wir haken ab, und kurz vor dem Ende sagen wir euch Bescheid, das ihr evtl. eine Neue buchen könnt.
- Am Kurs kann euer Ehepartner/in gerne teilnehmen – 1 zahlt, 2 trainieren – anders als im normalen Kurs
- Sollten wir vor Ende eurer Karte wieder in den normalen Kursbetrieb übergehen gehen können, gilt eure Karte natürlich weiter für eure Kurse.
- GUTSCHEIN: ihr dürft/könnt euch auch gerne einen Gutschein für eine Karte eurer Wahl kaufen, den ihr dann im normalen Kursbetrieb einlöst – ihr würdet uns mit dem Gutschein, in der aktuellen Situation unterstützen um auch in Zukunft weiterhin die Kurse für euch anbieten zu können.