

Pilates Trainer: Julia Wagner-Szabo

Kursbeschreibung: Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. In dem Kurs soll es besonders darum gehen, die Bewegungen zu verstehen und kontrolliert ausführen zu können. So kommt sowohl der Anfänger, als auch der fortgeschrittene Pilatesfan auf seine Kosten.

Beckenbodenschule Trainer: Gretje Reinemer

Kursbeschreibung: Der Kurs richtet sich an alle Frauen, die intensiv ihren Beckenboden trainieren wollen. Vor allem bei Beckenbodenschwäche und deren Folgen empfehlen wir diesen Kurs. In der Stunde wird gezielt Theorie mit Praxis verbunden. Das Gelernte kann dadurch nachhaltig im Alltag angewendet werden. Neben der Wahrnehmung und Entspannung des Beckenbodens steht eine gezielte Kräftigung im Vordergrund. Gemeinsam werden häufige Fragen und Beschwerden angesprochen, um Sorgen und Ängste zu beheben.

Achtsamkeitstraining Trainer: Marion Müller-Frieß

Kursbeschreibung: Das Angebot richtet sich an Menschen, die Wege suchen, ihren beruflichen und privaten Stress besser zu bewältigen. Vielleicht möchten Sie einen aktiven Beitrag zur Erhaltung oder Wiedergewinnung Ihrer Gesundheit leisten? Sie erfahren, was Stress mit Ihnen macht und wie Achtsamkeit die Lebensqualität steigern kann. Mit der Grundidee „Entspannung beginnt im Kopf“ nähern wir uns dem Thema Achtsamkeit mit vielen praktischen Übungen, die einfach im Alltag zu integrieren sind. Drei Achtsamkeitsabende in Folge oder Intensivseminar am Samstag – Ruheinseln im Alltag finden.

Energiecamp Trainer: Denise Ahlers, Sonja Kistenpfennig, Tanja Kratzberg und Philipp Stieber

Kursbeschreibung: Im morgendlichen Energiecamp bekommt der Körper die Bewegung an der frischen Luft, die ihm gut tut und die er benötigt, um mit aufgeladener Energie frisch und mit voller Power in den Tag zu starten. Alternativ bietet das abendliche Energiecamp den perfekten Ausklang für einen stressigen Tag, bei dem noch einmal voll durchgepowert werden kann oder ein lockeres Cool-Down bietet, um den Feierabend einzuleiten.

Mehr Infos zu den Trainern und den Konditionen finden Sie auf www.energieraum.info/kursleiter/



MENSCH + KONZEPT + TRAINING

Unser aktuelles Kursangebot für Sie

gültig ab 15. Oktober 2018

Unsere Kurse im Energieraum im Überblick

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00			Total Body Conditioning mit Sonja		
9:30				Pilates mit Julia	
10:00					
10:30 - 17:30					
18:00	BALLance mit Tanja	Beckenbodenschule mit Gretje	BALLance mit Tanja		
18:30					Qigong mit Ilona
19:00	Pilates mit Julia 19:15 - 20:15	Power Yoga mit Lisa	Achtsamkeits- training ab 31.10. 3 Mittwoche in Folge		
19:30					
20:00					
20:30					



TBC - Total Body Conditioning Trainer: Sonja Kistenpfennig

Kursbeschreibung: Mit Hilfe von Zusatzgewichten und Kleingeräten etc. bietet der abwechslungsreiche Kurs ein Ausdauer-, Fettverbrennungs- und Muskeltraining in einem – ein intensives Workout für den ganzen Körper. Am Ende steht ein entspannendes Cool Down mit abschließendem Stretching auf dem Plan.

Power Yoga Trainer: Lisa Hofmann

Kursbeschreibung: Nach einer einstimmenden Meditation oder Atemübung zum Ankommen, werden einzelne Körperübungen (Asanas) praktiziert, die mit der Atmung kombiniert, aneinandergereiht werden und teilweise fließend ineinander übergehen. Die Stunde ist kraftvoll-dynamisch (Vinyasa/Power Yoga) und sowohl für Anfänger als auch für fortgeschrittene Yogis zu empfehlen.

Qigong Trainer: Ilona Maurer

Kursbeschreibung: Qigong ist eine chinesische Gesundheits- und Heilgymnastik, basierend auf den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Bewegungsformen und meditative Übungen zur Förderung und Stabilisierung der Lebensenergie dienen der Vorbeugung von Krankheiten und der Harmonisierung von Körper und Geist.

BALLance Trainer: Tanja Kratzberg, Denise Ahlers

Kursbeschreibung: Durch Übungen mit den speziell entwickelten BALLance-Bällen werden die Muskeln im Brustwirbelsäulen-Bereich spürbar gelockert und entspannt, die Wirbelsäule natürlich aufgerichtet und die Bandscheiben entlastet. Die Übungen werden hauptsächlich in entspannter Rückenlage ausgeführt. Sie bestehen aus langsamen Roll-, Dreh- und massageähnlichen Druckbewegungen sowie einfachem Liegen auf einem kleinen Trainingsgerät in Kombination mit speziellen Atemübungen.

Unsere Outdoor Energiecamps im Überblick

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:00		Energiecamp WI (Nerotat) mit Tanja/Denise					
7:30							
8:00							
8:30							
9:00						Energiecamp MZ (Stadtpark) mit Sonja/Denise	
9:30							
10:00							
10:30 - 17:30							
18:00			Energiecamp MZ (Gonsenheim) mit Philipp/Denise				
18:30		Energiecamp MZ (Stadtpark) mit Sonja/Denise			Energiecamp WI (Nerotat) mit Tanja/Denise 18.15-19.15		
19:00							