



Kursprogramm ab 5. September 2016

Yoga

Spezielle Asanas (=Körperstellungen), Pranayamas (=Atemübungen) und Entspannungsübungen kräftigen den Körper, fördern die Beweglichkeit und bauen die Entspannungsfähigkeit auf.

Montag 19.15 - 20.30

Dienstag 7.45 - 8.45

Pilates

Regelmäßiges Training führt zu einer Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit, sowie zu einer Optimierung der Körperhaltung.

Montag 18.00 - 19.00

Mittwoch 18.00 - 19.00 (mit Nina Schwarz, BSc)

Mittwoch 19.10 - 20.10 (mit Nina Schwarz, BSc)

Donnerstag 9.20 - 10.20

Pilates mit Baby

Zur Kräftigung der Problemzonen nach der Geburt (v.a. Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur) sowie zur Förderung der allgemeinen Beweglichkeit und Entspannungsfähigkeit!

Dienstag 10.30 - 11.45

Donnerstag 10.30 - 11.45

- Optimal für Mütter ab 8 Wochen nach der Geburt sowie nach erfolgtem Rückbildungskurs bzw. nach ärztlicher Abklärung.

Yoga für Schwangere

Dieser Kurs verbessert die Körperwahrnehmung und fördert das ganzheitliche Wohlbefinden. Gezielte Übungen stärken und entspannen den Rücken, lehren den Atem zu regulieren und bereiten auf die Veränderungen des Körpers, sowie auf die Geburt vor.

Dienstag 9.00 - 10.15



Der Kurs ist für alle schwangeren Frauen unabhängig vom Schwangerschaftsmonat geeignet, da die Übungen dem Fortschritt der Schwangerschaft angepasst werden.

Bewegung für Mama und Kleinkind

Dieser Kurs ist für alle Mamas/Papas & Kleinkinder von ca. 1-4 Jahren geeignet. Mit Musik, Tanz, einfachen Bewegungen und viel Spaß können sich die Kinder austoben und auf spielerische Weise verschiedene Bewegungsformen kennenlernen.

Montag 15.30 - 16.45

Zumba 60+

Zu lateinamerikanischer Musik wird mit leicht erlernbaren Schritten getanzt und dabei verschiedene Übungen zur Verbesserung der Fitness eingebaut. Kräftigung, Atmung, Dehnung und Entspannung werden in fließenden Bewegungen zu einem Workout vereint. Zumba 60+ ist für alle geeignet, die langsam ihr Fitnesslevel steigern wollen und sich gerne zur Musik bewegen.

Montag 17.00 - 17.50



Preise

Körpergutwoche: 165€/Person

Yoga: 130€ (60 min)*

150€ (75 min)*

Yoga für Schwangere: 150€*

Pilates: 130€*

Pilates mit Baby: 150€**

Bewegung für Mama & Kleinkind: 150€ für ein

Kind, 50€ für jedes weitere Kind*

Zumba 60+: 110€*

Kursort

Kursraum der Bach Apotheke,
Steinbruchstraße 6, 1160 Wien

Infos & Anmeldung

0650/ 66 22 053

office@koerpergut.at

 koerpergut

Kursleitung

Theresa Wolf, MSc

Psychologin & Sportwissenschaftlerin
Ernährungspsychologin
Pilatestrainerin & Yogalehrerin

* Preise für 10 Einheiten in 10 aufeinanderfolgenden Wochen (max. 8 Personen pro Kurs), bei Verhinderung ist ein Nachholen der versäumten Stunden in anderen Kursen nach Absprache möglich.

** für 10 Einheiten in 5 aufeinanderfolgenden Wochen (2x pro Woche)