

Name der Gruppe	Body in Balance
Wann	Montag
Uhrzeit	18:45 Uhr
Ort	Gymnastikraum Sporthalle am Hasenberg
Trainerin	Doris Breitfelder
Zielgruppe	Frauen und Männer jeden Alters
Trainingsziele	<p>Aktivierung der Muskulatur, Verspannungen lockern, Gelenke und Faszien geschmeidig halten Und Stress abbauen</p>
Gruppenbeschreibung	<p>Body in Balance ist ein ganzheitliches Training, welches Übungen aus dem Qi Gong, Yoga und Antara zu fließenden Bewegungsfolgen (Flows) verbindet. Es aktiviert die Muskulatur, lockert Verspannungen, hält Gelenke und Faszien geschmeidig, fördert die Körperwahrnehmung und baut Stress ab.</p> <p>Im Fokus steht dabei die tiefe Rumpfmuskulatur, die wir für einen kraftvollen Rücken und einen flachen Bauch brauchen.</p> <p>Die Übungen wirken harmonisierend auf den ganzen Körper, sie bringen uns „in Balance“. Am Ende der Stunde fühlt man sich leicht, locker und voller Vitalität!</p>