



SUNDAY SPECIALS NOVEMBER

01	HANDSTAND	10 – 11:00	JARRED
08	ATEMTRAINING	10 – 11:30	ANITA
15	MEDICAL FITNESS	10 – 11:00	SELDA
22	SKI VORBEREITUNG	10 – 11:00	JD

ERLÄUTERUNGEN

01 HANDSTAND

Lerne eine neue Perspektive kennen. Stell dich auf die Hände und die Welt steht Kopf! Auch wenn du in deiner Jugend keine Gymnastik gemacht hast oder du noch kein fortgeschrittener Yogi bist, kannst du jetzt anfangen Handstand zu lernen! Wolltest du doch schon immer oder?

08 ATEMTRAINING

Atmung ist mehr als Sauerstoffzufuhr und weniger „automatisch“ als du wahrscheinlich denkst. Sie unterliegt sehr vielen Einflüssen des alltäglichen Lebens, vor allem Stress.

Wir üben „aktive Regeneration“ mittels Biofeedback Methode (12 Laptops mit emWavePro). Das heisst, du kannst in Echtzeit sehen, ob du deinen Puls durch gezielte Atemübungen regulieren kannst (oder nicht).

15 MEDICAL FITNESS

Mobilisation und Kräftigung gegen Schmerzen in den Bereichen Wirbelsäule, Schultergürtel, Hüfte und Knie. Das Motto: fit durch den Winter.

22 SKI VORBEREITUNG

Die Skisaison beginnt jetzt! Ob Ski, Snowboard, Telemark, Langlauf oder Touren - wir bereiten Herzkreislauf, Beine und vor allem Knie optimal auf die Pisten vor! Motto: fit durch den Winter.