

BEWEGUNGSPROGRAMME



Wähle (gemeinsam mit deiner Lehrperson) ein Programm aus.



Workouts



A - Rumpfstabi
(Kräftigung) 12 Min.



B - Beine AMRAP
(Kräftigung) 12 Min.



C - Beweglichkeit
(Dehnen) 15 Min.



D - Rückenfit
(Gesundheit) 21 Min.



E - Hip Mobility
(Mobilisation) 15 Min.



F - Faszientraining
(Gesundheit) 19 Min.



G - Buddy Core
(Kräftigung) 30 Min.



H - Oberkörper Workout
(Kräftigung) 15 Min.



I - Sensomotorik
(Gesundheit) 14 Min.



J - Jonglieren I
(Koordination) 10 Min.



L - Kids I
(Koordination) 10 Min.



M - Kids II
(Kräftigung) 10 Min.

Yoga Programme



O - Yoga „Wilde Kerle“
(Einsteiger) 30 Min.



P - Yoga „Advanced“
(für Geübte) 30 Min.



N - Yoga „Krieger Flow“
(Einsteiger) 30 Min.



Q - Yoga „Wohlfühlen“
(Einsteiger) 15 Min.

Atemübungen & Meditationen



S - Atemübung Teenies
(Einsteiger) 10 Min.



T - Meditation Kids
(Einsteiger) 10 Min.



U - Meditation Teenies
(Einsteiger) 10 Min.



R - Atemübung Kids
(Einsteiger) 10 Min.