

# STUNDENPLAN

*Yoga & more*

vom 07.06.-11.06.2021 im Aldiana Club Ampflwang

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
Vormittags, Uhrzeit folgt im Club	<b>Welcome Yoga Flow</b> Sarah	<b>Perfect Start – Chi Wake up</b> Sarah	<b>Bodega Moves</b> Sarah	<b>Sonnengröße</b> Nina	<b>Sonnengröße</b> Nina
Vormittags, Uhrzeit folgt im Club	<b>Bodega moves</b> Sarah	<b>Rücken Mobility</b> Sarah	<b>Bodega reflow</b> Sarah	<b>Morning Curcuit</b> Sarah	<b>Vinyasa Flow</b> Nina
Später Nachmittag, Uhrzeit folgt im Club	<b>3D Rücken</b> Sarah	<b>Energize Yoga Workout</b> Sarah	<b>Faszien Yoga</b> Sarah	<b>Bodega Moves</b> Nina	<b>Happ Yoga</b> Nina
Abends, Uhrzeit folgt im Club	<b>Bodega reflow</b> Sarah	<b>Faszientraining mal anders</b> Sarah	<b>Music Stretch</b> Nina	<b>Relax Yoga</b> Nina	-

Kursbeschreibungen auf der Rückseite. Bei Fragen zu den Kursen stehen wir gerne zur Verfügung. Änderungen vorbehalten.

Gönne dir eine entspannte und sportliche Auszeit für Körper & Seele,  
durchgeführt von den besten Trainern der Internationalen Fitnessakademie IFAA.



# Kursbeschreibung

## **BODEGA moves®**

Bodywork meets Yoga – die perfekte Mischung um den Körper schön zu fordern aber ihn gleichzeitig dank der Yoga Übungen in eine sanfte Ruhe zu versetzen. Für Einsteiger perfekt geeignet, aber auch eine schöne kraftvolle Mischung für alle Fortgeschrittenen.

## **BODEGA reflow®**

Mit BODEGA reflow® kommt die Energie wieder zum fließen! Ruhige und nach dem Chakren-System aufgebaute Stretchingflows, welche Bewegungen aus dem Yoga und dem funktionellen Stretch vereinen, machen unseren Körper nicht nur mobiler und beweglicher, sondern lösen mögliche Blockaden und bringen die Energie wieder zum fließen.

Der Grundgedanke basiert auf dem gleichen System wie bei BODEGA moves® „Bodywork meets Yoga“, allerdings dieses Mal auf eine ganz ruhige, sanfte und entspannende Art und Weise.

## **3D Rücken**

Bewegungen in alle Richtungen vereinen durch ein Zusammenspiel von Mobilisation und Stabilisation der Wirbelsäule und der Hüfte dynamische und kraftvolle Elemente. Ziel dieses Kurses ist die gesundheitliche Prävention, Wiederherstellung der Beweglichkeit, Aktivierung vernachlässigter Muskulatur, Lösen von Blockaden und das Schaffen eines allgemeinen Wohlbefindens.

## **Energize Yoga Workout**

Zu entspannter Musik den ganzen Körper kräftigen und dehnen: das ist das Ziel dieses Kurses. Ohne Stress werden die Muskeln gekräftigt, an der Stabilisation gearbeitet und der Geist entspannt. Loslassen und entspannen, kombiniert mit wirkungsvollen Übungen für den ganzen Körper – für die, die im Alltag viel um die Ohren haben.

## **Faszien Training mal anders**

Meist wird unter Faszientraining die reine Arbeit mit der Rolle verstanden. In diesem Kurs werden dir viele weitere Elemente, seien es sanfte Sprünge, federnde Bewegungen etc. mit und ohne Equipment, gezeigt.

## **Faszien Yoga**

Unsere Faszien verleihen unserem Körper Stabilität, Form und Flexibilität. Wenn sie verklebt sind können sie uns schmerzen bereiten. Diese Verklebungen werden im Faszien Yoga auf dynamische, sanfte Weise gelöst. Dein Körper darf sich hierbei ohne Muskelanspannung auf verschiedene Positionen (Asanas) ein- und loslassen.

## **Happy Yoga**

Diese Yogastunde wird euch nochmal ganz besonders „happy“ machen, denn viele Twist Bewegungen und Rückbeugen lassen euer Herzchakra strahlen - genießt es.

## **Morning Circuit**

Let's get that day started! Leicht bis mittel intensives Herz-Kreislauftraining gepaart mit Kraftausdauer- und Mobilisationsübungen, um den richtigen sportlichen Start in den Tag zu haben

## **Music Stretch**

Tolle Stretcheinheiten, vereint mit sanfter, aber motivierender Music warten auf dich. Nimm dich wahr und genieße weiche, fließende und dynamische Bewegungen. Erreiche somit ein neues Körpergefühl.

## **Perfect Start – Chi Wake up**

Der ideale Start in den Tag! Hier wird dein Chi (Lebensenergie) durch abwechslungsreiche Bewegungen aufgeweckt und das Zentralnervensystem angeregt, um dich und deine Muskeln perfekt auf den Tag vorzubereiten. Das bedeutet du kannst dich ganz auf dich selbst konzentrieren, abschalten und wach werden.

## **Relax Yoga**

Mit vielen Mobility Übungen verbessern wir die Beweglichkeit und steigern das Wohlbefinden. Dieser Flow wird ganz sanft. Einfach mal genießen und loslassen.

## **Rücken Mobility**

Die Basis des Erfolgs ist eine gute Mobilität. Du arbeitest am funktionellen Fundament deines gesunden Körpers. Perfekt für alle, die im Alltag viel im Büro sitzen und hier auch Inspiration für Übungen „zwischendurch“ suchen.

## **Sonnengrüße**

Der perfekte Start in den Tag. Der ganze Körper kommt in Schwung, wird von innen erwärmt und von außen schön sanft mobilisiert und gekräftigt. Perfekt für jeden Tag.

## **Vinyasa Flow**

Meditation in Bewegung. Bei dieser Einheit lassen wir Bewegung und Atem fließend und synchron miteinander verbinden.

## **Welcome Yoga Flow**

Eine sanfte Einführung in die Yoga Praxis. Anfänger lernen in aller Ruhe die Asanas (Körperstellungen) kennen, Fortgeschrittene können gezielt an ihrer Ausrichtung arbeiten.

## **Die Referenten**

**Nina Bacher** ist diplomierte

Mental- und Entspannungstrainerin, Vinyasa Yoga Teacher sowie Group Fitness-Instruktorin. Seit 2016 ist sie als selbständige Trainerin tätig. 2019 hat sie, gemeinsam mit ihrem Bruder

-Dory Bacher-, die ALPS Fitness

Academy in ihrer Heimat im Salzburger Land gegründet. Hier haben sie sich auf Elite Coaching für Hochleistungs- und Profisportler sowie der Fitness Experience (Fitness Urlaub in den Bergen) spezialisiert. Bodega moves® & reflow® sind bei ALPS nicht wegzudenken. Genau diese beiden Trainingsmethoden – Aktivität aber auch Ruhe, eben Bodywork/Bodystretch meets Yoga – passen perfekt in dieses Konzept. Seit 2020 ist sie auch als Referentin und Ausbilderin für Bodega World tätig. Zu unterrichten, bedeutet für Nina wahnsinnig viel Persönlichkeit, Empathie und Begeisterung. Das gemeinsame Trainieren macht nicht nur extrem viel Spaß, sondern es verbindet und steigert die Erfolge.



**Sarah Stöck** (Sportökonomin,

lizenzierte Sportrehabtrainerin, Gesundheitstrainerin und viele weitere Zusatzlizenzen) ist Inhaberin der Gesundheits- und Fitness Lounge MY BEST HEALTH in Friedrichshafen. Dort arbeitet

sie täglich mit hunderten Kunden an deren körperlichen und gesundheitlichen Zielen. Von Personal Training über EMS bis Gruppenkurse wird hier für jeden Kunden das individuell passende Sportangebot geschaffen. Außerdem bildet sie für verschiedene Akademien Nachwuchstrainer im Bereich BODEGA, Groupfitness, Ernährung, Personal Training uvm aus. Sie weiß genau, worauf es bei viel Stress und hohem Arbeitspensum im Alltag ankommt und wie diese Kunden durch die Begleitung und Sportstunden im Alltag leistungsfähiger, ausgeglichener und schmerzfrei werden.

