

# KURS – STUNDENPLAN

>>> **gültig ab 1. Dezember 2017** <<<

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		08.00-09.00 Intervall Workout		08.00-09.00 Intervall Workout
	09.00-10.00 Total Workout	09.00-10.15 YOGA	09.00-10.00 Pilates Workout	09.00-10.00 Faszien Workout
		18.00-19.00 AERIAL YOGA		
18.30-19.45 YOGA				
20.00-21.00 AERIAL YOGA	19.45-21.00 YOGA		20.00-21.00 YIN YOGA	

Sollten Sie an der Teilnahme eines Kurses interessiert sein,  
melden Sie sich bitte **ONLINE** über meine Homepage an !!!

**[www.aloha-mana.de](http://www.aloha-mana.de)**

Die Teilnehmerzahl ist auf 6-8 Personen (AERIAL/Workouts),  
bzw. 10 Personen (Yoga) begrenzt und findet ab 2 Personen statt.

Preise je Kurseinheit	YOGA / Workouts	AERIAL YOGA
<b>Einzelstunde</b>	18,00 €	20,00 €
<b>10er Karte (6 Monate gültig !!!)</b>	160,00 €	180,00 €
<b>Personaltraining</b>	80 € / Std. im Aloha Mana 100 € / Std. ausser Haus 5er & 10er Abo auf Anfrage	80 € / Std. 380 € / 5er Abo 720 € / 10er Abo

- Yoga* viele stehende Übungen; Kraft, Flexibilität und Balance werden gleichermaßen geübt, der Atem vertieft, klare Haltung, Gelassenheit und Hingabefähigkeit sowie Körperwahrnehmung verbessert
- YinYoga* Einfache Asanans und langes Verweilen in den Asanas laden ein zum Entspannen und Loslassen, keine Yoga Kenntnisse erforderlich !
- Aerial Yoga* mal Lust so richtig Abzuhängen?! Die optimale Mischung aus Stärkung, Haltung, Akrobatik, Umkehrhaltungen und Dehnung
- Total Workout* Ganzkörper-Functional-Training mit Gewichten (0,5–4kg) & Eigengewicht
- Pilates Workout* Aktivierung und Kräftigung der Körpermitte mit Hilfsmitteln, zB Ball, Stuhl...
- Faszien Workout* 'Selbstmassage' und Kräftigung mit GRID-Faszien-Rolle und kleinem Ball
- Intervall Workout* Cardio-Intervall-Functional-Training ZIRKEL