

KURS – STUNDENPLAN

>>> **gültig ab 15. Oktober 2018** <<<

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
		08.00-09.00 Intervall Workout	08.00-09.00 Faszien Workout
	09.00-10.00 Total Workout	09.00-10.15 YOGA	09.00-10.00 Pilates Workout
18.30-19.45 YOGA		18.30-19.30 AERIAL YOGA	
20.00-21.00 AERIAL YOGA	19.45-21.00 YOGA	19.45-20.45 YIN YOGA	

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

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
Einzelstunde	18,00 €	20,00 €
10er Karte (6 Monate gültig !!!)	160,00 €	180,00 €
Personaltraining	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 Positionen 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