

# KURS – STUNDENPLAN

>>> **gültig 1.Februar – 31.Mai 2020** <<<

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
18.00-19.15 YOGA		18.30-19.30 AERIAL Advanced	
19.30-20.30 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/DANCE!)  
bzw. 10 Personen (Yoga) begrenzt und findet ab 2 Personen statt.

Preise je Kurseinheit	YOGA / Workouts / Dance!	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 geübt, der Atem vertieft, klare Haltung, Gelassenheit und Hingabefähigkeit sowie Körperwahrnehmung deutlich 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 Faszien-Rollen und kleinem Ball

*Intervall Workout* Cardio-Intervall-Functional-Training ZIRKEL