

Neue Sportangebote der



im Herbst 2022

DEEPWORK® (mit Nicole Brunner)

DEEPWORK® ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme – ein ganzheitliches funktionelles Herzkreislauf-Ganzkörpertraining, das auf dem Prinzip der Polarisation (Yin und Yang) basiert. Das bedeutet, dass es bei diesem Programm darum geht, Harmonie zwischen den Gegensätzen herzustellen. In der gesamten Trainingseinheit wechseln sich dynamische Bewegungen, statische Haltepositionen, Herz-Kreislaufübungen und funktionelle Kraftübungen stetig ab. Ziel ist es, zu lernen, wie der Körper in jeder Dimension uneingeschränkt funktioniert.

Für jeden, der Freude und Spaß an der Bewegung hat und sich auch mal gerne an seine Grenzen bringt.

Schnupperstunde am Mittwoch, 28. 9. 2022, 19 – 20 Uhr in der kleinen Halle

Mobilisation & Gesunder Rücken (mit Sylvia Kaiblinger)

In dieser Einheit geht es um das Mobilisieren der Gelenke, und um die Kräftigung und Stabilisation der Rückenmuskulatur. Auch die Bauchmuskeln kommen natürlich nicht zu kurz. Der fließende Bewegungsablauf stärkt den gesamten Körper und bringt den Geist zur Ruhe. Dehnen ist ein wichtiges Kriterium des Trainings und wird durch Asanas aus dem Yoga und klassische Dehnübungen fokussiert.

Eine kraftvolle, dynamische Stunde die dich wieder fit für den Alltag macht!

Schnupperstunde am Donnerstag, 15. 9. 2022, 18 – 19 Uhr in der kleinen Halle

Stretch & Relax (mit Sylvia Kaiblinger)

Diese Einheit ist in 3 Phasen gegliedert:

In der 1. Phase kommen wir an, mobilisieren unseren Körper, und/oder wärmen unsere Muskulatur auf. Danach geht es in die 2. Phase „das Dehnen“ über und die 3. Phase „Relax“ dient zur Entspannung, Innenschau und Abschalten vom Alltag. In dieser Phase widmen wir uns Elementen aus dem Mentaltraining, der Selbsthypnose, Phantasiereisen und Meditation.

Eine Stunde zum Auftanken und Energie ins Fließen bringen!

Schnupperstunde am Donnerstag, 15. 9. 2022, 19 – 20 Uhr in der kleinen Halle

Das aktuelle Sportprogramm findest du ab September auf der Sportunion-Homepage:
<https://woelbling.sportunion.at>