



# Neue Angebote!

## FLOW YOGA und Pilates

### Kursstart im September 2020

**in der KiTa Am Kielenkamp, 1. OG, Godshorn**

Ab September wird Mikael Honesseau, ein ausgebildeter Balletttänzer, Choreograf und Tanzpädagoge, der als Dozent mit Kindern, Jugendlichen und behinderten Menschen in Niedersachsen bereits zahlreiche soziokulturelle Tanzprojekte, Workshops und Kurse realisiert hat, verschiedene neue Kurse anbieten. Mikael ist für professionelle Tänzer und Ensembles auch als Dozent für zeitgenössischen Tanz, Tanztheater und Choreografie tätig.

#### **Pilates Workout für Frauen, Montag, 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr**

Pilates Workout ist ein effektives Ganzkörpertraining, das komplexe Kraftübungen mit Stretching, Koordinations- und Atemtechniken vereint. Dabei werden vor allem die Beweglichkeit, Kraftausdauer und Körperkontrolle geschult. Der Hauptunterschied zum herkömmlichen Fitnesstraining ist, dass sich Pilates-Übungen auf die körperstabilisierende Tiefenmuskulatur fokussieren und der ganze Körper im Einsatz ist. Pilates korrigiert die Körperhaltung und verbessert dadurch auch die Atmung. Eine ausdehnende und tiefe Brustatmung wirkt zudem Stress und Verspannungen entgegen.

#### **Pilates Workout für Männer, Dienstag, 12:15 Uhr bis 13:15 Uhr**

Unterschiede zwischen Pilates für Männer und Pilates für Frauen finden sich bei der Auswahl der Übungen. Intensität und Art der Übungen sind bei Männerkursen meist höher. Regelmäßiges Pilatesstraining schafft für Männer Kraft und Koordination von vielen Muskelgruppen und bildet eine gute Grundlage für andere Sportarten! Im Gegensatz zum reinen Muskelaufbau und Kraftsport ist Pilates gelenkschonend und verbessert die Haltung und die Atmung.

Bitte weiterlesen



### **FLOW YOGA 1 für Frauen, Mittwoch 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr**

FLOW YOGA Level 1 ist geeignet für Teilnehmer mit Yoga Erfahrung oder guter Beweglichkeit. Die Übungen sind dynamischer und werden fließend miteinander verbunden. Gleichzeitig wird die Atmung mit der Bewegung synchronisiert, wodurch der Körper Energie, Kraft und innere Ruhe aufbaut. FLOW YOGA Level 1 ist insgesamt ein intensives und körperbetontes Workout, das die Muskulatur kräftigt sowie Ausdauer und Balance und Beweglichkeit fördert.

### **FLOW YOGA Basis für Frauen, Donnerstag 18:45 Uhr bis 19:45 Uhr**

FLOW YOGA Basis ist geeignet für Teilnehmer ohne Yoga Erfahrung und für alle, die eine ruhig fließende Yogapraxis suchen, die Ruhe und Kraft finden möchten. Bei FLOW YOGA Basis wird der Körper langsam an die Asanas herangeführt. Die Wirbelsäule, als wichtigste Energieachse, wird in diesem Flow eingerichtet, gedreht und mobilisiert, durch langsame Dehnungen, Drehungen im Stehen, Sitzen und Liegen. Die fließenden Haltungen dehnen den Körper und vertiefen den Atem.

Die Kurse werden voraussichtlich wöchentlich (ausgenommen in den Herbstferien) bis zu den Weihnachtsferien stattfinden. Für diesen Kurs aus dem Bereich des Gesundheitssportes, ist ein Teilnahmebeitrag in Höhe von 8,00 € pro Übungsstunde für Mitglieder bzw. 12,00 € pro Übungsstunde für Nichtmitglieder zu zahlen. Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich, sofern noch Plätze frei sind.

Anmeldungen sind per Mail [gesundheitssport@tsv-godshorn.de](mailto:gesundheitssport@tsv-godshorn.de) oder per Telefon in der Geschäftsstelle unter 0511/8975775 möglich.

(Öffnungszeiten Mo, Di und Do 16.00 Uhr - 19.00 Uhr)