

Rückenschule

Montag, 18.30 - 19.20 Uhr (50 min)

Einheit zur Verbesserung der Koordination, Mobilisation der Wirbelsäule, Dehnung des ganzen Körpers und Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Beginn: laufender Kurs - Einstieg jederzeit möglich
Ort: ARLBERG-well.com - Remise
Kursleiterin: Martina Jehle
Preis: Einzelkurs € 9,00 | 10er Block € 81,00
Anmeldung: Kassa ARLBERG-well.com, Tel. 05446 4001

Bauch - Beine - Po

Dienstag, 18.30 - 19.20 Uhr (50 min)

Intensives Training zur Verbesserung der allgemeinen Kraftausdauer. Straffung und Definition der Bauch-Rücken-Gesäß-Bein Muskulatur.

Beginn: laufender Kurs - Einstieg jederzeit möglich
Ort: ARLBERG-well.com - Remise
Kursleiterin: Martina Jehle
Preis: Einzelkurs € 9,00 | 10er Block € 81,00
Anmeldung: Kassa ARLBERG-well.com, Tel. 05446 4001

Shaolin Qi Gong

Mittwoch, 18.15 - 19.15 Uhr (60 min)

Profitieren Sie von der Effektivität der 1500 Jahre alten Original-Übungen der Shaolin Mönche. Körperliche Kraft, die Kraft der Mitte inkl. Dehnung und Faszientraining sowie mentale Kraft werden aufgebaut. Sie bewirken Balance & Stabilität, Stressabbau und innere Ruhe. Für Anfänger bis zu Leistungssportlern.

Beginn: 03. Oktober 2018
Ort: ARLBERG-well.com - Remise
Kursleiterin: Susanne Csörgo
Preis: 10 Einheiten € 120,00
Anmeldung: Tel. 0664 513 56 19

Pilates

Mittwoch, 19.30 - 20.30 Uhr (60 min)

Die Pilates-Methode ist ein einzigartiges System aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen. Es werden die tiefen Rücken- und Bauchmuskeln für die perfekte Aufrichtung der Wirbelsäule gestärkt. (Optimale Prävention für Bandscheiben-Vorfälle und degenerative Veränderungen der Wirbelsäule) Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Beginn: 03. Oktober 2018
Ort: ARLBERG-well.com - Remise
Kursleiterin: Susanne Csörgo
Preis: 10 Einheiten € 120,00
Anmeldung: Tel. 0664 513 56 19

Aqua Fit

Donnerstag, 14.00 – 14.45 (45 min)

Sanftes Training in der Gruppe zur Steigerung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Beginn: 18. Oktober 2018
Ort: Schwimmbad ARLBERG-well.com
Kursleiter: Ross Michael Hughes „Floss“
Preis: Einzelkurs € 8,00
(inkludiert für Schwimmbad-Saisonkartenbesitzer)

Schwimmkurs für Erwachsene

Freitag, 09. November, 18.00 - 19.30 Uhr
Samstag, 10. November, 12.30 - 14.00 Uhr
Freitag, 16. November, 18.00 - 19.30 Uhr
Samstag, 17. November, 12.30 - 14.00 Uhr

Verbesserung der Grundtechnik (Brustschwimmen, Rückenschwimmen, Kraulen).

Die Kinder-Schwimmkurse finden zu den gleichen Terminen statt. Nähere Informationen dazu direkt bei Marco Baldauf.

Ort: ARLBERG-well.com - Schwimmbad
Kursleiter: Mag. Marco Baldauf
Preis: € 100,00
Anmeldung: Tel. 0660 374 71 26
e-mail: marco.baldauf@gmx.at

Workshop: Wege zur Entspannung

Dienstag, 16. Oktober, 14.00 – 17.00 Uhr oder
Dienstag, 13. November, 14.00 – 17.00 Uhr

Lerne verschiedene Techniken zur körperlichen Entspannung und Regeneration kennen. Wir stellen uns aus einfachen Körper-, und Atemübungen, Selbstmassage mit weichen Bällen, sowie Praktiken aus Meditation und Achtsamkeit unser optimales Programm zusammen, sodass wir einen gelasseneren Umgang mit unseren täglichen Stressoren finden. Ziele sind dass wir besser „Abschalten“ lernen und unsere Schlafqualität verbessern können. Keine besonderen Vorkenntnisse nötig.

Mitzubringen: evtl. eigene Yogamatte (kann auch geliehen werden), Decke, evtl. kleines Kissen für den Kopf, Wasser, Teetasse, bequeme Kleidung, Socken. Massagebälle werden leihweise zur Verfügung gestellt.

Ort: ARLBERG-well.com - Remise
Kursleiterin: Sandy Duncan
Preis: € 77,00
Anmeldung: Tel. 0664 222 85 89
alexandra.duncan@arlberg yoga.com
(bis spätestens 1 Woche vor Wunschtermin)

Yoga Basics Kompaktkurs

Donnerstag, 18. Oktober, 18.15 - 19.45 Uhr (90 min)
25. Oktober, 18.15 - 19.45 Uhr (90 min)
08. November, 18.15 - 19.45 Uhr (90 min)

In diesem dreiteiligen Mini-Kurs lernst du die Grundlagen des Yoga kennen. Die bewährte Kombination aus Körper-, - Atem- und Entspannungsübungen bringen Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht, helfen bei körperlichen Verspannungen, verbessern die Beweglichkeit und beruhigen den Geist. Keine besonderen Vorkenntnisse nötig. Nach Abschluss dieses Kurses kann jeder Teilnehmer in bestehende Yogakurse einsteigen.

Mitzubringen: evtl. eigene Yogamatte (kann auch geliehen werden), Decke, Wasser, bequeme Kleidung, wir üben barfuß.

Ort: ARLBERG-well.com - Remise
Kursleiterin: Sandy Duncan
Preis: € 55,00
Anmeldung: Tel. 0664 222 85 89
alexandra.duncan@arlberg yoga.com
(bis spätestens 11. Oktober)

Workshop: Faszien - Selbstmassage

Teil 1: Dienstag, 30. Oktober 14.00 - 17.00 Uhr
Untere Extremität: Füße, Beine, Becken, sowie unterer Rücken
Teil 2: Freitag, 23. November 14.00 - 17.00 Uhr
Obere Extremität: Schultergürtel, Nacken, sowie oberer Rücken

Gesunde Faszien sind der Schlüssel für einen verspannungsfreien und beweglichen Körper. In diesen Workshops erlernen wir die Selbstmassage zur Eigenbehandlung mit Faszienbällen. Teil 1 erforscht wie wir mit Roll - Sequenzen für die untere Extremität und den unteren Rücken arbeiten können. In Teil 2 befassen wir uns mit der Massage der oberen Extremität, oberen Rücken und Nacken. Keine besonderen Vorkenntnisse nötig.

Ort: ARLBERG-well.com - Remise
Kursleiterin: Sandy Duncan
Preis: € 77,00 pro Termin oder € 140,00 für beide Termine
Anmeldung: Tel. 0664 222 85 89
alexandra.duncan@arlberg yoga.com
(bis spätestens 1 Woche vor Wunschtermin)

Die Teilnehmerzahl ist bei allen Kursen beschränkt. Anmeldung erforderlich!