

# Workshops:

## **Body in Balance**

Eine besonderen Mischung aus Yoga und Pilates, die einen bewegten und entspannten Morgen einleiten werden. Durch eine abwechslungsreiche Abfolge von Bewegung, Posen und Dehnübungen eignet sich dieser Workshop besonders gut für eine Teilnahme von Jung und Alt.

## **YinYoga**

Hier werden Positionen des Yogas mit den aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bekannten Meridianen (Energiekanälen) kombiniert. Nur durch das richtige fließen, können die Organe ihre Funktion richtig ausführen. Das lange, ruhige Dehnen ist besonders effektiv auf das Faszien Gewebe und die Gelenke und führt zu einer tiefen Entspannung.

## **Crossfit**

Es handelt sich um einen Mix aus verschiedenen Sportarten, wie der Leichtathletik, dem Turnen und dem Gewichtheben, die mit altbekannten Übungen, wie Liegestützen, Klimmzügen und Übungen mit dem Medizinball und Kettlebell zu einem Konzept zusammengefasst wurden. Das Ergebnis ist eine intensive Trainingsmethode bei der jeder sein Level findet.

## **4-in-Motion - Turnen gegen die Uhr**

Ein Team aus zwei bis vier Turnern/-innen (männlich, weiblich oder mixed) durchlaufen einen Parcours mit vier Geräten (Boden, Schwebebalken, Parallelbarren, Sprung). Für jedes Gerät gibt es verschiedene Elemente, aus denen gewählt werden darf. Bei besonders sauberer Ausführung kann man sich einen Zeitbonus erturnen. Am Ende gewinnt die schnellste Zeit! Adrenalin und Spannung sind garantiert!

## **Beachvolleyball**

Eröffnet gemeinsam mit uns die Beachvolleyball Season! Gespielt wird mit vier Mitspieler/-innen pro Mannschaft (mind. eine Frau auf dem Feld). Pro Mannschaft ist ein Spieler/-in gestattet, welcher an der aktiven Spielrunde der letzten Saison teilgenommen hat.

First come, first serve!