

STUNDENPLAN AM FREITAG 21. AUGUST 2020

Uhrzeit	AREA 1
17:00 - 17:15	Begrüßung und Infos
17:15 - 18:00	Jutta & Paul Welcome X-Balance Training
20:00 - 21:30	Sandra Good Night Yoga

STUNDENPLAN AM SAMSTAG 22. AUGUST 2020

Uhrzeit	AREA 1/ OUTDOOR	AREA 2	
09:00	Treffpunkt und Aufbruch		
10:00 - 10:45	Paul Yoga am Berg	09:30 - 10:30	Sheilina Athletic Flow
11:00 - 12:00	Jutta Dynamic Pilates	Morena Yin Yoga	
12:15 - 13:00	Carolina Yogalates	Sheilina Acroyoga	
13:00 - 14:30	Mittagspause		
14:30 - 15:30	Morena Kinstretch	Paul X-Balance Functional	
15:45 - 16:45	Carolina Pilates	Jutta Stability & Mobility Flow	
17:15 - 18:00	Paul Yoga Move	Jutta BBP meets Balance Pad	
18:15 - 19:15	Morena Yoga Stretching		

Bei schlechtem Wetter steht für die AREA 1 / Outdoor ein alternativer Stundenplan zur Verfügung - siehe Seite 2

STUNDENPLAN AM SONNTAG 23. AUGUST 2020

Uhrzeit	AREA 1	AREA 2
07:00 - 08:00	Paul X-Balance Wake up Yoga	Genc Morning Run
08:00 - 09:00	Frühstückszeit	
09:15 - 10:00	Morena Yin Yoga	Jutta X-Balance Functional
10:15 - 11:00	Jutta X-Balance Pilates	Genc Bootcamp
11:15 - 12:00	Sheilina YogaFlow	Paul X-Balance Fascia

STUNDENPLAN AM SAMSTAG 22. AUGUST 2020

BEI SCHLECHTEN WETTER

Uhrzeit	AREA 1	AREA 2
06:30-08:00	Sheilina Wake up Yoga	
08:00 - 09:30	Frühstückszeit	
09:30-10:30	Jutta Dynamic Pilates	Sheilina Athletic Flow
11:00-12:00	Morena Yin Yoga	Paul X-Balance Functional
12:15 - 13:15	Carolina Yogalates	Jutta Stability & Mobility Flow
13:15 - 14:30	Mittagspause	
14:30 - 15:30	Morena Kinstretch	Paul Helthy Back
15:45 - 16:45	Carolina Pilates	Sheilina Acroyoga
17:15 - 18:00	Paul Yoga Move	Jutta BBP meets Balance Pad
18:15 - 19:15	Morena Yoga Stretching	

Änderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten

STUNDENBESCHREIBUNG

Jutta & Paul - Welcome X-Balance Training

Das X-Balance Kurskonzept setzt Group Fitness auf das nächste Level. Ein ganzheitliches Trainingskonzept, das im höchsten Grad auf Körper und Geist wirkt.

Die Umsetzung unterschiedlicher Einsatzmöglichkeiten mit dem Balance-pad „Elite“ und Balance-pad „Mini“.

Sandra - Good night Yoga:

Ankommen vom Alltag und der Reise nach Engelberg mit ein paar erdenden Atemübungen.

Anschließend Asanas (Körperhaltungen) welche die Anspannungen in Körper und Geist helfen zu lockern und lösen. Kurzes Yoga Nidra (Tiefenentspannung) zum Abschluss für einen guten und entspannten Schlaf.

Good night yoga: Arrive from everyday life and the trip to Engelberg with a few grounding breathing exercises.

Then asanas (body postures) which help to loosen and release the tensions in body and mind.

Short yoga nidra (deep relaxation) at the end for a good and relaxed sleep.

Paul - X-Balance Functional

Hocheffektive und abwechslungsreiche Übungen bieten ein top aktuelles Workout mit Spaß und hoher Effektivität mit unterschiedlichen Schwierigkeitsleveln, so dass alle Teilnehmer ein sinnvolles, gesundheitsbewusstes und forderndes Functional Workout erhalten.

Die richtige Umsetzung für Gruppen mit großer multifunktionaler Übungsauswahl.

Paul - X-Balance Healthy Back

Sensomotorisches Koordinationstraining für einen gesunden Rücken. Die segmentale Stabilisation der Wirbelsäule ist keine Frage der muskulären Kraft, vielmehr eine Frage der neuronalen Ansteuerung. Zukunftsorientiert in der Physiotherapie, im Breitensport und in der Prävention.

Paul - YOGA move

YOGA move zeichnet einen modernen Unterrichtsstil aus. Die Übungen sind physiologisch sinnvoll abgestimmt und bieten höchste Funktionalität für Körper und Geist. Jede YOGA move Einheit besteht aus einer Atemmeditation, der Vorbereitung, dem Übungsflow und einer Entspannungsphase mit einfacher Umsetzung.

Paul - X-Balance Wake Up YOGA move

YOGA move zeichnet einen zeitgemäßen Unterrichtsstil aus. Die Übungen sind physiologisch sinnvoll abgestimmt. Jede YOGA move Einheit besteht aus einer Atemmeditation, der Vorbereitung, dem Übungsflow und einer Entspannungsphase. Ein Kurs mit einfacher Umsetzung und höchster Funktionalität für Körper & Geist.

Paul - X-Balance Fascia

Dreidimensionale Bewegungsmuster und Propriozeptives Refinement sind die Schwerpunkte. Das in diesem Kurs eingesetzte Balance-pad, welches pro Übung mehr Muskelfasern involviert, sorgt somit auch für eine erhöhte fasziale integration und Stimulation. Sensibilisieren und Körperwahrnehmung werden mit der richtigen Atmung verbunden.

Paul - YOGA move am Berg

YOGA move zeichnet einen zeitgemäßen Unterrichtsstil aus. Die Übungen sind physiologisch sinnvoll abgestimmt. Jede YOGA move Einheit besteht aus einer Atemmeditation, der Vorbereitung, dem Übungsflow und einer Entspannungsphase. Ein Kurs mit einfacher Umsetzung und höchster Funktionalität für Körper & Geist.

STUNDENBESCHREIBUNG

Sheilina - Wake up Yoga

Ein sanfter und erfrischender Einstieg in den Tag mit Meditation, Atemübungen (Pranayama), Sonnengrüssen, Yogaflows und einer wohltuenden Savasana am Ende der Stunde.

A soft start into day with meditation, breathing exercise (Pranayama), sun salutations, yoga flows and a relaxing Savasana at the end of the practice.

Sheilina - Athleticflow

Athleticflow ist eine Kombination von Athletic (High Intensity Training / HIIT) und Yogaflows im Wechsel. Ein Training wo du deinen Puls auch mal höher schlagen lassen kannst, um dich gleich darauf wieder im Yogaflow zu dehnen und strecken. Ein ganzheitliches Training für Beine, Oberkörper, Ganzkörper-Balance und Rumpfkraft.

Athleticflow is a combination of Athletic (High Intensity strength Training / HIIT) and yoga flows. This workout brings your pulse up, followed by a nice stretch during the yoga flow. A challenging whole-body training for your legs, upper body, full body balance and core.

Sheilina - Acroyoga

Acroyoga ist eine Kombination aus Akrobatik, Yoga und Partnerübungen. Du trainierst Körperspannung und Balance im Zusammenspiel mit deinem Yogapartner.

Ein Training in dem du deine Spielfreude entdecken wirst.

Acroyoga is a combination of acrobatic moves, yoga and partner exercises. You will train body tension and balance while working with your yoga partner. Its time try something new, to play and have fun!

Sheilina - Yogaflow

Yogaflow ist eine Verschmelzung von verschiedenen Yogastilen. Kreativität kombiniert mit Tradition. In den einzelnen Bewegungssequenzen wird besonderen Wert daraufgelegt, dass du deinen eigenen Atem- und Bewegungs-Flow finden kannst.

Yogaflow is a mix of different yoga styles. Creativity combined with tradition. The values during the sequences of movements lies within your own connection between breath and movement.

Carolina - Yogalates:

In dieser dynamischen Stunde verschmelzen achtsame, dehnende Haltungen aus dem klassischen Yoga mit kraftvollen Übungen aus dem Pilates. Yoga- und Pilates-Elemente sind in einem fließenden Wechsel miteinander kombiniert.

In this dynamic class mindful asanas of the old Yoga heritage are well combined with powerful elements of the classical Pilates repertoire. You will get the best out of both indulging into this flowing moves.

Carolina - Pilates:

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tiefliegenden und oft schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine natürliche und gesunde Körperhaltung verantwortlich sind. Die bewusste Atmung, die Stärkung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur stehen dabei im Zentrum.

The classical Pilates method is a form of low-impact exercises that aims to strengthen your muscles while improving postural alignment and flexibility. Pilates targets not only your core, pelvic floor and all your deep muscle but crowns into a whole body workout.

STUNDENBESCHREIBUNG

Jutta - Dynamic Pilates

In diesem tollen Programm werden durch modifizierte Übungen aus Yoga und Pilates und Kräftigung alle Muskeln effektiv trainiert und gedehnt und in diesem „Wohlfühl“ Kurs wird gleichzeitig der Geist entspannt. Du wirst überrascht sein wie angenehm und trotzdem effektiv Training sein kann.

Jutta - Stability & Mobility Flow

Ziel dieses Workshops ist es, die Beweglichkeit zu trainieren, zu erhalten und zu steigern. Das dynamische und ganzheitliche Training wirkt durch den Alltag eingeschränkten Bewegungsradien, verkürzter und verhärteter Muskulatur entgegen. Es steigert das allgemeine Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf die trainingspezifische Leistungsfähigkeit aus

Jutta - BBP meets Balance Pad

Jutta Schuhn verbindet fordernde Übungen, die, sinnvoll zusammengestellt, ein hocheffektives Training ergeben und dabei noch für jeden umsetzbar sind

Jutta - X-Balance Pilates

Für alle die eine Erweiterung des Pilates Trainings suchen aber auch für alle die in das Thema einsteigen wollen ist dieser Workshop das Richtige. Die Grundprinzipien des Pilates lassen sich hervorragend mit den Balancepad Produkten umsetzen und bieten für fast alle Zielgruppen ein effektives, zeitsparendes und abwechslungsreiches Pilates Training.

Jutta - X-Balance Functional

Balance, Koordination und Propriozeption sind die Trainingsschwerpunkte der Zukunft! Und hier werden sie verbunden mit dem Trendthema Functional Training. Hocheffektive und abwechslungsreiche Übungen bieten ein top aktuelles Workout mit Spaß und hoher Effektivität mit unterschiedlichen Schwierigkeitsleveln, so dass alle Teilnehmer ein sinnvolles, gesundheitsbewusstes und forderndes Functional Workout erhalten. Die richtige Umsetzung für Gruppen mit großer multifunktionaler Übungsauswahl.

Morena - Yin Yoga

Yin Yoga ist eine ergänzende Yogapraxis zu den eher dynamischen und kräftigenden Yogastilen. Im Yin Yoga werden Körperpositionen am Boden über mehrere Minuten passiv gehalten, sodass dieser positive Impuls bis in die tiefen Schichten des Bindegewebes im Körper wirkt. Yin Yoga lässt uns eine tiefe Entspannung erfahren, eine innere Ruhe, die uns entspannt meditieren lässt.

Yin Yoga is a complementary yoga practice to the more dynamic and powerful yoga styles. Most of the asanas are on the floor and held passively for several minutes, so that this positive impulse affects the deep layers of connective tissue in the body. Yin Yoga gives us a deep relaxation, an inner peace that allows us to meditate.

Morena - Kinstretch

Es kommt nicht drauf an wie beweglich du bist, man kann die Beweglichkeit immer verbessern. Egal was für ein Level, dieser Kurs zeigt dir, wie du dort weitere stretchen und mobilisieren kannst, wo du stehst. Sicher und gelenkschonend wird diese Stunde sein. Ein weiterer Vorteil ist das Vorbeugen von Verletzungen

It doesn't matter how flexible you are, you can always improve your flexibility. No matter what level, this course shows you how to stretch and mobilize where you need the most. We learn how to stretch in a healthy and safety way and which exercise is better for you. Another benefit is injury prevention

STUNDENBESCHREIBUNG

Genc - Bootcamp

Das Intervalltraining wurde von mir persönlich entwickelt um Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit durch vielseitige Übungen aufzubauen. Beim Intervalltraining wechseln sich schnelle, intensive Abschnitte mit aktiven Erholungsphase ab.

The interval training was developed by me personally to build strength, endurance, coordination and flexibility through versatile exercises. With the interval training fast, intensive sections alternate with an active recovery phase.

Genc - Morning Run

Laufen, dehnen und beweglichkeit, early bird gefühl!

Jogging, stretching and flexibility, early bird feeling!