

# Neujahrsspecials 2025

## IN DER HABSBURGERALLEE 9

HINTERHAUS / 2.ETAGE / 60385 FRANKFURT

### VOM 6.JANUAR - 12.JANUAR 2025

#### PILATES / RÜCKENFIT / YOGA & MEHR ...



**MONTAG / 6.1.2025**

**11:00 – 12:00 Uhr / Pilates in Balance mit Katja**

Agil & stabil mit Pilates: Ein Training für Kräftigung und Gleichgewicht. 11€ / 13€

**17:00 – 18:00 Uhr / Rückenfit mit Kerstin**

Ein Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf eine gesunde Wirbelsäule.

Ausdauer, Kräftigung und Dehnung werden miteinander verbunden. 11€ / 13€



**DIENSTAG / 7.1.2025**

**10:30 – 11:45 Uhr / Authentisches Hatha Yoga mit Marie-Luise**

Gestärkt und entspannt mit einer klassischen Yogastunde. 14€ / 16€

**17:40 – 18:40 Uhr / Ein Training wie auf Wolken:**

**Rückentraining mit dem Balancepad mit Martina**

Ein Rückentraining auf dem wunderbaren weichen „Balancepad“.

Die tiefe Muskulatur wird gefordert. Mobilisation, Kraft und Spaß für alle. 11€ / 13€

**MITTWOCH / 8.1.2025**

**15:50 – 16:50 Uhr / Pilates knochenstark:**

**Ein Training mit Gewichten mit Martina**

Pilates gegen Osteoporose. Eine Stunde mit Hanteln und Gewichtsmanschetten, um Kraft und Stabilität für gesunde Knochen zu trainieren. 11€ / 13€

**17:00 – 18:00 Uhr / Pilates & Franklin Methode:**

**Fit, koordiniert & entspannt mit Martina**

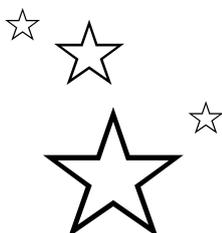
Ein Ganzkörpertraining, das mit Hilfe von Bildern/Imagination, bewusster

Atmung und erlebter Anatomie die Haltung, Beweglichkeit und Kraft verbessert.

11€ / 13€

**19:30 – 20:45 Uhr / Yoga & Klang mit Marie-Luise**

Eine klassische Yogastunde mit Klangschalen bringt uns in eine tiefe Entspannung. 14€ / 16€



# Neujahrsspecials 2025 / 6.JANUAR - 12.JANUAR 2025

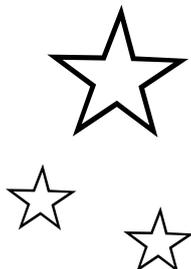
## RÜCKENTRAINING / PILATES / YOGA & MEHR ...



DONNERSTAG / 9.1.2025

**18:15 – 19:15 Uhr / Achtsames Rückentraining mit Wärme mit Martina**

Eine Rückenstunde mit warmen Kastanien entspannt die Muskulatur, das Nervensystem und hilft uns, Muskeln gezielt anzusteuern. Eine Wohltat für den Rücken. 11€ / 13€



**19:30 – 20:30 Uhr / Pilates mit Katja**

Die Pilates Methode ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Becken-, Bauch-, und Rückenmuskulatur. 11€ / 13€

SONNTAG / 12.1.2025

**11:00 – 12:30 Uhr / Pilates & Beweglichkeit mit Katja**

90 Minuten Pilates: Mehr Zeit für Beweglichkeit und ein intensives und variantenreiches Üben der Pilatesklassiker. 16€ / 18€

## WORKSHOPS ...

SAMSTAG / 11.1. 2025

**W1: Organe in Bewegung: Niere & Blase**

**13:00 – 15:30 Uhr / Ein Workshop mit Martina**

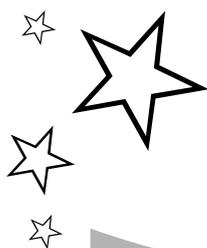
Hast Du gewusst, dass Organe sich auch gern bewegen? Das wir sie durch eine schlechte Haltung behindern und sehr belasten? Können Organe uns in der Bewegung unterstützen? Mit beweglichen Organen verbessert sich unsere Haltung, denn ihre Wohlspannung richtet uns von innen her auf. 35€ / 39€

SONNTAG / 12.1. 2025

**W2: Yin Yoga & mehr ...**

**14:00 – 17:00 Uhr / Locker, entspannt und gestärkt in das neue Jahr mit Monika**

Ein Workshop für Selbstfürsorge, Entspannung und Regeneration. Sanftes Yin Yoga hilft Dir zu entspannen, Deine tiefliegenden Faszien zu lösen und Dich auszudehnen nach Innen und nach Außen. Ergänzt wird dieses Yogaprogramm mit stärkenden Yangbewegungen für Kraft und Stabilität in der Körpermitte. 40€ / 45€



**WILLKOMMEN IM NEUEN JAHR!**

Diese Angebote kosten zwischen 11€ und 40€ für unsere Mitglieder und zwischen 13€ und 45€ für Nichtmitglieder.

Schickt uns bitte eine Email, an welcher Stunde ihr teilnehmen möchtet.

Wir werten sie auch als "Nachholstunden", damit ihr die 80%ige Teilnahme für die Krankenkassenbescheinigung erfüllt.

### VERBINDLICHE ANMELDUNG & BEZAHLUNG BITTE UNTER:

E-Mail: [info@bewegungsimpulse.de](mailto:info@bewegungsimpulse.de)

Internet: [www.bewegungsimpulse.de](http://www.bewegungsimpulse.de) / Menüpunkt: KONTAKT

ZUM WORKSHOP BEI EINZELBUCHUNG: Menüpunkt ANMELDUNG: mit Kursnummer W1 oder W2

Bankverbindung: IBAN: DE44 5005 0201 0200 2894 11 • BIC: HELADEF 1822

