

## **25. Mai 2024 am Muskelkater-Festival**

**10:15**

### **Hatha Yoga (mit Claudia Zeller)**

Hatha Yoga ist eine eher ruhige Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen, durch Atemübungen und Meditation angestrebt wird.

Mitbringen: bequeme Kleidung

Anmeldung direkt vor Ort am Muskelkater-Festival. Plätze sind beschränkt.

## **25. Mai 2024 am Muskelkater-Festival**

**11:15 und 14:15**

### **Qi Gong (mit Barbara Junker)**

Qi Gong ist Meditation in Bewegung. Die Übungsreihen stärken Körper, Geist und Seele und schenken uns Ruhe und Kraft für den Alltag. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen oder Liegen praktiziert. Die einfachen, natürlichen Bewegungsabläufe eignen sich für jedes Alter. Der ganzheitliche Übungsansatz fördert die Selbstheilungskräfte des Menschen.

Mitbringen: bequeme Kleidung

Anmeldung direkt vor Ort am Muskelkater-Festival. Plätze sind beschränkt.

## **25. Mai 2024 am Muskelkater-Festival**

**12:15**

### **Aerobic (mit Annemarie Hasler)**

Aerobic ist ein dynamisches Fitnesstraining mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik. Die Grundelemente sind hauptsächlich Ausdauer und Koordination.

Mitbringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe

Anmeldung direkt vor Ort am Muskelkater-Festival. Plätze sind beschränkt.

## **25. Mai 2024 am Muskelkater-Festival**

**13:15**

### **Hula Dancercise (Hula Hoop/ Dance/ Fitness) (mit Evelyne Bucher)**

Hula Dancercise ist eine neue, innovative und aufregende Kombination aus Hula Hoop und Tanz. Dieser einzigartige Trainingsstil beinhaltet massgeschneiderte Fitnessübungen und inspirierte Choreografien, die auf verschiedenen Tanzstilen wie Hip Hop, Street, Ballett, Salsa, Bollywood, African und Disco basieren.

Das Hula Dancercise-Workout wird mit einem gewichteten Fitnessreifen durchgeführt und hat das Ziel, die Körpermitte zu stärken, das Gleichgewicht zu verbessern und die Kondition zu trainieren.

Sei dabei und GET YOUR HOOP ON!

Mitbringen: bequeme Kleidung (Leggings von Vorteil) und Turnschuhe

Anmeldung direkt vor Ort am Muskelkater-Festival. Plätze sind beschränkt.

### **25. Mai 2024 am Muskelkater-Festival**

**15:15**

#### **Kinderyoga für 3-6jährige (mit Mia Meier)**

Yoga mit 3-6 jährigen Kindern ist sehr spielerisch. Während der Yogastunde reisen wir in eine Geschichte und bewegen uns durch ein Yoga-Abenteuer!

Mitbringen: bequeme Kleidung

Anmeldung direkt vor Ort am Muskelkater-Festival. Plätze sind beschränkt.

### **25. Mai 2024 am Muskelkater-Festival**

**16:15**

#### **Kinderyoga für 7-12jährige (mit Mia Meier)**

Yoga fördert bei Kindern in diesem Alter gezielt das Selbstvertrauen, das friedliche Miteinander, Respekt gegenüber anderen und sich selbst, das Körperbewusstsein sowie die Stärkung des eigenen Körpers. Und Yoga soll Spaß machen! Wir begeben uns auf eine kleine Yoga-Reise und entdecken Kraft und Entspannung zugleich.

Mitbringen: bequeme Kleidung

Anmeldung direkt vor Ort am Muskelkater-Festival. Plätze sind beschränkt.