

Sport und Bewegung nach den Elementen der Natur

Kursleitung Nici Theisen

Sporttherapeutin - Ergotherapeutin - Personal Trainer

„Bewegung ist für mich der Atem für die Seele, die Natur Vorbild, Heimat und Freiheit zugleich. Gemeinsam dienen sie mir als Werkzeuge für mehr Gesundheit und Wohlbefinden– denn wir schulden unseren Träumen mehr Leben!“ Nici Theisen von Freiluftzeit Oberstdorf

Kursangebot mit Nici Theisen - Winter 2019

Element Luft:



- **Detox- Workout:** ausgleichende, bewusste Bewegungsabläufe, eine tiefe Atmung, freie Gedanken – Regeneration für Körper, Geist und Seele
- **Freier Körper – Freier Geist:** Mix aus den Bewegungslehren Yoga und Pilates – löst Blockaden, baut Stress ab, vitalisierend
- **Relax & Stretch:** Dehnung, Körperwahrnehmung und Entspannung

Element Feuer:



- **Powerhouse:** intensives, kräftigendes Core-Pilates-Training für eine starke Körperhaltung, Schwerpunkt: tiefliegende Bauch und Rückenmuskulatur
- **...ein Licht anzünden:** entspannende Themenmeditation im Kerzenlicht
- **Fire & Ice:** aktivierendes, funktionelles Intervalltraining, Mix aus Ausdauer- und Krafteinheiten, bringt sie ins Schwitzen in der kalten Jahreszeit

Element Wasser:



- **Gesund bewegt!:** Basisbewegungstraining für mehr Beweglichkeit, Körpergefühl und gesunde Gelenke – Wohlbefinden durch Bewegung
- **panta rhei – alles fließt:** kraftvolle und sanfte Bewegungen aus dem Yoga und Pilates im Einklang mit einer fließenden Atmung
- **BauchBeinePo- WinterSpezial:** starkes, kraftvolles BauchBeinePo- Training speziell für die kalte Jahreszeit!

Element Erde:



- **RückHalt:** gesunder Rücken + gesunde Haltung= mehr RückHalt: Bewegungskurs mit Schwerpunkt auf Wirbelsäule und Rumpfmuskulatur
- **Bergzauber:** Meditationsreise in die Welt der Allgäuer Sagen und Mythen
- **Starke Mitte:** funktionelles Training für die tiefliegende Core-Muskulatur des Rumpfes, mit Elementen aus Pilates und Yoga