



## WAS HABEN SIE DAVON?

- Ihre Muskulatur und das Bindegewebe werden gestrafft und gekräftigt.
- Durch gezielte Mobilisation und Dehnung erhalten Sie wieder mehr Geschmeidigkeit und Beweglichkeit.
- Sie können Ihren Rückenbeschwerden vorbeugen und sie vermindern.
- Ihr Beckenboden wird trainiert.
- Durch die dynamische Bewegung können Sie Ihr Gewicht reduzieren und Ihr Wohlbefinden steigern.
- Sie entspannen, werden ausgeglichener und belastbarer.

**Wir laden Sie herzlich zu einer Schnupperstunde ein und wünschen Ihnen viel Spaß in unseren Kursen!**

### Kursort

**Präventas, Institut für Gesundheitssport**  
Dieselstraße 21, Isernhagen NB

### Kontakt

**Anna Tuchow**

Telefon: (0173) 469 70 21

Website: [www.in-balance-hannover.com](http://www.in-balance-hannover.com)



## YOGA

Yoga ist ein jahrtausend altes Übungssystem aus Indien, welches sich mit geistigen und körperlichen Übungen (Asanas) beschäftigt. Yoga ist aber auch eine Lebenseinstellung. Aufgrund seiner wohltuenden und gesundheitsfördernden Wirkung wird Yoga immer beliebter.

Entspannung steht im Vordergrund. Dabei hat jeder Yoga-Kurs seinen Schwerpunkt: **Power-Yoga** ist kräftigend und intensiv für Muskulatur und Körper. Bei **Balance-Yoga** steht die Achtsamkeit, das „in-sich-Hineinfühlen“ im Vordergrund und bei „**Yoga in den Wechseljahren**“ die Harmonisierung und der durch die entsprechenden Asanas angeregte mögliche hormonelle Ausgleich.

## PILATES UND **NEU** PILATESSTICK

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tief liegenden (meist kleinen und schwächeren) Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Ein idealer Mix aus Kräftigungen, Stretching und bewusstem Atmen sorgt für eine tolle Körperhaltung (und damit verbundener Ausstrahlung!), verbessert die Kondition und Koordination. Und noch intensiver ist die Arbeit mit dem Pilatesstick. Fragen Sie nach den Sonderkursen.

## LATINO-DANCE-PILATES

(ZUMBA war gestern!)

Ganz nach den Pilates-Richtlinien wird eine Stunde geschwitzt und getanzt, mal nach Samba, Merengue, Salsa und HipHop. Und zum Schluss: ein Workout auf der Matte. Lass Dich von der guten Laune anstecken!

## YOGA FÜR KINDER UND TEENS

Kinder brauchen Bewegung und Entspannung, die Entwicklung eines eigenen Körpergefühls und die Chance, etwas für ihre Ausgeglichenheit zu tun. Yoga ist eine gute Möglichkeit, den eigenen Körper wahrzunehmen und die Haltung zu verbessern. Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit werden geschult – und es macht Kindern richtig Spaß!

**DER KLEINE YOGI SINGT UND TANZT | YOGA FÜR SCHULKIDS | YOGA FÜR KINDER | YOGA FÜR TEENS**

## HIPHOP FÜR SCHULKINDER UND TEENS

**NEU** LET'S MOVE FÜR KIDS AB 8 JAHRE

HipHop und Dance sind als Musik- und Tanzstile nicht mehr wegzudenken. Bewege dich zu aktuellen Tracks, lerne die Choreografien zu tanzen wie deine Stars und habe einfach Spaß an der Bewegung!

## BALLETT FÜR KINDER UND TEENS

**NEU** KINDERTANZ AB 4 JAHRE

Für Kinder ab vier Jahren bis ins Erwachsenenalter: Die Kurse werden systematisch aufgebaut und erweitert. Neben den Grundpositionen, der Haltung und Technik wird das Raumgefühl geschult. Das Erlernete wird in Choreografien umgesetzt.



Foto: Michael Schütz