

Aktivitäten in Stadt Kaiserslautern

Verein, Organisation, Einrichtung:

Tus 04 Kaiserslautern-Dansenberg e.V.

Ansprechperson: Carmen Lossen

E-Mail: Carmen.Lossen@web.de

Telefon / mobil 0631 16877



Bewegungsangebot 1

Flowing AthletiX - Yoga meets Athletic

Flowing AthletiX ist eine Kombination aus (hoch)intensivem Intervalltraining und einfachen Flows aus dem Yoga im Einklang mit dem Atem. Das Training fördert gleichzeitig KRAFT, AUSDAUER, ELASTIZITÄT und STABILITÄT unter Berücksichtigung der persönlichen Leistungsgrenzen. Flowing AthletiX richtet sich an alle Breitensportler, die statt „Höher-schneller-weiter“ lieber achtsamer, ganzheitlich und gesundheitsorientiert trainieren wollen. Aufbauend auf den 3 Säulen ATHLETIX, SILENCE, FLOW ist Flowing AthletiX ein strukturiertes Konzept, welches trotzdem viele Gestaltungsmöglichkeiten innerhalb der AthletiX Phasen bietet und daher optimal an das Fitnesslevel der Teilnehmer anpassbar ist. Die Flows enthalten geschmeidige Bewegungen, entnommen aus dem Vinyasa Yoga, die vorchoreographiert sind und spätestens ab der 3. Stunde den Teilnehmenden die Möglichkeit bieten, sich ganz der Bewegung hinzugeben und dem Geist eine Pause zu ermöglichen. Was Flowing AthletiX einzigartig macht, ist die SILENCE, in der das Bewusstsein auf den Atem gelenkt wird, die es ermöglicht vollständig im hier und jetzt zu sein und achtsam gegenüber dem aktuellen Tageszustand. Dies wirkt sich letzten Endes bei regelmäßigem Üben positiv auf das Atemverhalten im Alltag aus. Die körperliche und mentale Regeneration wird gefördert, Stresshormone aktiv abgebaut und allgemeine Resilienz gestärkt.

Samstag, 03.05.2025 9:30 Uhr - 10:30 Uhr

Samstag, 10.05.2025 9:30 Uhr - 10:30 Uhr

Samstag, 18.05.2025 9:30 Uhr - 10:30 Uhr

Samstag, 25.05.2025 9:30 Uhr - 10:30 Uhr

Samstag, 31.05.2025 9:30 Uhr - 10:30 Uhr

bei schlechtem Wetter Am Handballplatz 1 um 10:15 Uhr

weitere Informationen unter:

https://www.supersaas.de/schedule/Turnabteilung_Dansenberg/Kursangebot

Wasserlochstücke 7A, GS Dansenberg

67661 Kaiserslautern

Bewegungsangebot 2

Wirbelsäulengymnastik

Du möchtest aktiv und präventiv für die Gesundheit deines Rückens etwas machen? Wir machen funktionelles Krafttraining mit Kleingeräten zur Stabilisation deines Körpers und machen koordinative Übungen. Zum Einsatz kommen Fitness-Bänder, Balance-Pad, Faszio-Bälle, Black-Roll und vieles mehr.

Donnerstag 08.05.2025 14:00 Uhr - 15:00 Uhr
Donnerstag 15.05.2025 14:00 Uhr - 15:00 Uhr
Donnerstag 22.05.2025 14:00 Uhr - 15:00 Uhr
Donnerstag 05.06.2025 14:00 Uhr - 15:00 Uhr
Donnerstag 12.06.2025 14:00 Uhr - 15:00 Uhr
weitere Informationen unter: 0631-16877

Am Handballplatz 1
67661 Kaiserslautern