

SPEZIELLE ANGEBOTE FÜR DEN HERBST

Atme dich Frei

Atmen heißt Leben. Ein guter Atemrhythmus mit entsprechender Tiefenaktivierung fördert positive körperliche und mentale Prozesse. Lerne in diesem Workshop, wie und wann du durch bewusst durchgeführte, ruhige regulative und aktivierende Atemtechniken deine Gesundheit und dein Wohlbefinden unterstützen und Stresseffekte abbauen kannst.

Zeit: Samstag, den 12.11.2022, 15:00-17:00 Uhr
Kursgebühr: 30,00 Euro, SCALA-Mitglieder 20,00 Euro

Funktionale Entspannung

Eigene Ressourcen entdecken, Selbstkräfte aktivieren, Leistungen steigern

Ob im Liegen, Sitzen, Stehen oder Gehen, in nahezu jeder Alltagssituation lässt sich funktionale Entspannung durchführen. Über achtsamkeitsbasierte Körperwahrnehmungsübungen erlernst du Techniken der Mobilisierung, Dehnung und Muskelkraftsteigerung auf eine ganz neue und einfache Art. Wir zeigen dir elementare Abläufe, die du jederzeit anwenden kannst.

Zeit: Samstag, den 19.11.2022, 15:00-17:00 Uhr
Kursgebühr: 30,00 Euro, SCALA-Mitglieder 20,00 Euro

Selbstverteidigung – Frau hilft sich selbst

Dieser Kurs findet an acht Terminen statt. Prävention, rechtliche Grundlagen, Mentaltraining, Techniken für den Ernstfall, Stressbewältigung, Abbau von Ängsten, Reaktions- und Aktionsvermögen steigern. Profitiere von 30 Jahren bewährter Erfahrung aus zahlreichen Selbstverteidigungs- und Selbstschutztrainings für Frauen und Mädchen.

Für mehr Selbstvertrauen, Sicherheit und Verhaltensflexibilität. Es sind sowohl weibliche und männliche Coaches vor Ort.

Für alle Nichtmitglieder im clubaktiv gibt es noch ein besonderes Angebot: Für den Zeitraum des Kurses könnt ihr zusätzlich auch das Studio nutzen, also den Gerätepark, Ausdauerbereich, Kursangebot und auch unsere Sauna. Das ist im Preis inbegriffen. Wir erstellen euch gerne einen individuellen Trainingsplan.

Zeitraum: 01.11.2022 bis 20.12.2022 – insgesamt acht Termine
Dienstags, von 18:00 bis 19:00 Uhr
Preis: 120,00 Euro, SCALA-Mitglieder 80,00 Euro

Leitung der Kurse: Mehmet Püsküllü, Karate Master, Streetbox, Mentaltrainer, Entspannungstrainer, Mental – und Hypnosecoach, Budo Harmony

Anmeldung jeweils unter 040/3006299-202 oder per Mail an clubaktiv@scala-sportclub.de