

## Jahresbericht 2024 – body&mind

*Was machen wir eigentlich beim body&mind?*

Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht, Gewichten, Loops, Therabändern, Pezzibällen, Black Rolls, Balance Pads, ... also mit allem, was wir so haben 😊

Jede Stunde ist anders, jede Stunde hat einen anderen Fokus.

Wir trainieren, um Alltagsbeschwerden, die durch zu wenig Bewegung oder zu vielem Sitzen kommen, entgegenzuwirken. Wir geben uns Kraft für einen gesunden Alltag und haben Spaß an der Bewegung.

*Was bedeutet „mind“ bei der Stunde?*

Wir legen nicht nur Wert auf die körperliche Gesundheit, sondern auch auf die mentale. Am Ende der Stunde gibt es einen Part, um zur Ruhe zu kommen: ausgiebige Mobilisierung, Dehnen oder auch Atemübungen oder Traumreisen.



*body&mind* ist mit dem Gesundheitssiegel ausgezeichnet.

Auch Kristina hat seit 2024 den Trainerschein B Prävention, sodass der Kurs durch zwei Präventions-Trainerinnen angeleitet wird.

