Tag der offenen Tür · BODYART im ds12 Bonn

全部
BODYART
GERMANY · AUSTRIA · SWITZERLAND

Was ist BODYART

BODYART ist ein ganzheitliches, physiotherapiebasiertes Training, das gezielt auf Langlebigkeit, körperliche Gesundheit und energetisches Gleichgewicht ausgerichtet ist.

Es verbindet funktionelles Bodyweight-Training mit Atemarbeit, Mobilisation und mentalem Fokus – immer getragen von der Philosophie des Yin & Yang.

In jeder Einheit erlebst du das Wechselspiel von Spannung und Entspannung, Bewegung und Stille, Kraft und Achtsamkeit. BODYART ist ein Barfußtraining, im Einklang mit dem Atem – und die TeilnehmerInnen verlassen den Raum gestärkt, aufgerichtet und zentriert.

Jeder Teilnehmer kann innerhalb seiner eigenen körperlichen Möglichkeiten das Training gestalten. Die verschiedenen Level werden im Unterricht angeleitet.

SONNTAG

5 OKT

2 NOV

14 DEZ

2025

Programm · zum Mitmachen

Bitte Sportkleidung mitbringen. Das Training findet barfuß statt.

9.30 - 10.00 · Türöffnung, Einlass

10.00 - 11.00 · **BODYART from Basic to Dynamic**

Dieser BODYART Kurs ist eine wunderbare Reise von der Basis zur Dynamik. Ein Kurs der mit sanften körperlichen Herausforderungen beginnt und mit atemgeführten dynamischen und faszialen Übungen endet. Ein Kurs der nicht nur die Anfänger, sondern auch die Fortgeschrittenen TeilnehmerInnen begeistern wird.

11.15 - 12.15 · **BODYART Mobility & Strenght**

Mobility - Dieser Kurs steigert mentale und physische Kraft mit Mobilisierung und Aktivierung der Gelenke. Tiefe, klärende Atmung bringt Energie und Entspannung in den Körper. Strenght / Grundlegende Kraft - Erlebe das ganzheitliche und funktionale Körpertraining mit Achtsamkeit, welches Kraft, Flexibilität und Herzstärkung mit Hilfe der Atmung in einem einzigartigen Trainingsprogramm kombiniert.

12.30 - 13.30 · **BODYART Fast Fat Burner** / **BODYART Swinging Moves**

Mit diesen Kursen möchten wir Menschen ansprechen die Gewicht verlieren und gleichzeitig mehr Kraft, Flexibilität und mentale Stärke aufbauen möchten. Insbesondere das viszerale Fett, welches unsere inneren Organe umschließt und die Organgesundheit gefährdet, steht hier im Fokus. Je älter wir werden, desto schwerer tun wir uns überschüssiges Fett wieder abzubauen – doch es geht, in jedem Alter und das Ganze mit rhythmischer Musik und viel Spaß. Kommen Sie mit uns auf diese wunderbare Reise der Veränderung.

ab 13.30 · Ausklang

Anmeldung – bitte per e-Mail an → ds12bonn@gmail.com

Da unser Studio nahe am Hauptbahnhof liegt, können wir die Tür nicht offen lassen, ihr müsst also **klingeln** – **bitte nur in diesen Zeiten**:

9.30 - 10.00 · Türöffnung, Einlass
11.00 - 11.15 · Pause, Kurswechsel
12.15 - 12.30 · Pause, Kurswechsel

ds 12 bonn.de
zentrum für bewegung und schmerzfreiheit
· dechenstr. 12 · 53115 bonn