

Über mich:

Ina Lemke

„Bewegung macht beweglich – und Beweglichkeit kann manches in Bewegung setzen.“ P. Haschek.

Als Trainerin und Coach bin ich ein großer Fan von ganzheitlichen Ansätzen. KamiBo war das erste Sportformat, bei dem es bei mir „Click“ gemacht hat. Das hat mich inspiriert, selbst Trainer zu werden. Bei Bodega Moves, Bodega Reflow, KamiBo und Shadowboxer begeistern mich nicht nur die klassischen Fitnessziele, sondern vor allem auch die mentale Wirkung.



Die Body & Mind Stunden machen etwas mit Dir, genau wie Hiddensee...

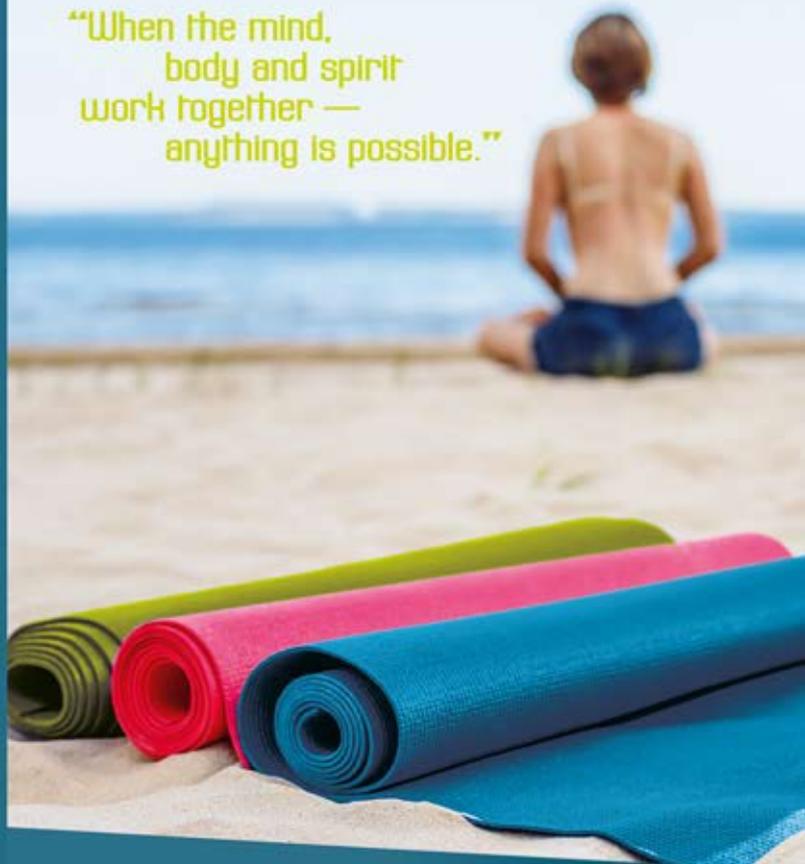
Teilnehmerstimmen:

„Liebe Ina, danke für dein vielseitiges Training. Du gehst auf deine Teilnehmer ein, motivierst sie und machst sie stärker. Deine Trainingseinheiten sind individuell, ob Outdoor oder Indoor... es macht Spaß. Danke, Nadin“

Sylvie: „Liebe Ina es war wieder wunderbar. Dein abwechslungsreiches Programm überrascht mich immer wieder. Ich liebe einfach Muskelkater.“

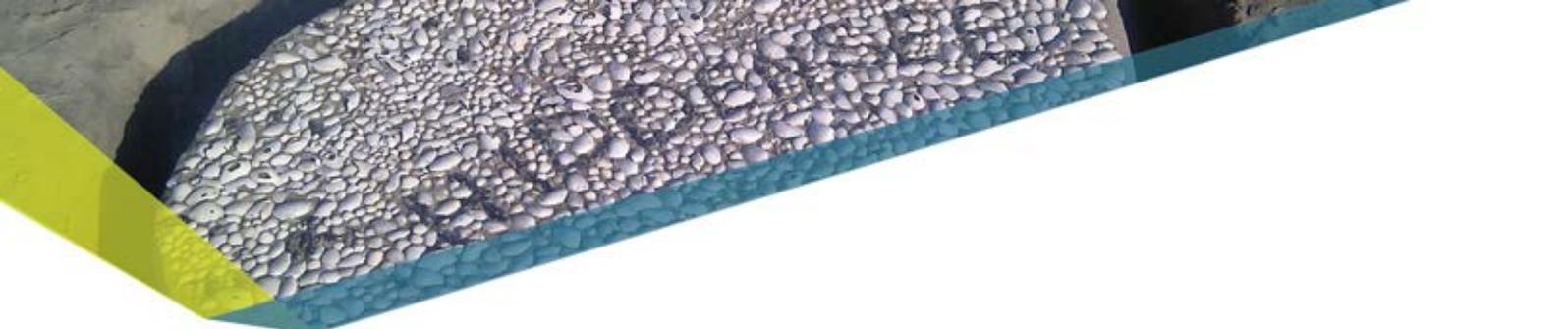
Ulli: „Es macht immer Spaß mit Ina zu trainieren. Ihre Motivation ist ansteckend. Top Trainerin, immer gut gelaunt und super flexibel. Dabei wird immer drauf geachtet, dass die Übungen akkurat ausgeführt werden. Ich kann ein Training mit Ina nur empfehlen.“

“When the mind,
body and spirit
work together —
anything is possible.”



Body & Mind-Trainings
auf Hiddensee:

Zeit für Dich.



Liebe Hiddensee-Urlauber,

Ihr seid auf der Suche nach sportlichen Momenten im Urlaub? In folgenden Wochen biete ich jeweils von Montags-Freitags Body & Mind Trainings in Viltte an:

Mai: 06.–10.5.

Juni: 10.–14.6.

August: 19.–23.8. und 26.–30.8.

Kursplan:

Montag:	9 Uhr KamiBo
Dienstag:	18 Uhr Bodega Reflow
Mittwoch:	9 Uhr Shadowboxer
Donnerstag:	18 Uhr Bodega Moves
Freitag:	9 Uhr KamiBo

Samstag/Sonntag: kein Kurs

Details:

Wir treffen uns jeweils 10 min vor dem Kurs am Strandaufgang der Mühle/Surf & Segelschule.

Preis: 15 EUR/Kurs | Kursdauer: 60-75 min
(flexibel und ohne Voranmeldung)

Es handelt sich um Einzelkurse, die nicht aufeinander aufbauen.

Kontakt:

mail@ina-lemke.de, Telefon: 030-29366935
Weitere Infos und Angebote findest Du unter:
www.ina-lemke.de

Body & Mind Trainings:

KamiBo®

KamiBo, nach dem Vorbild asiatischer Kampfkunst, weckt durch das in 4 Phasen aufgeteilte Konzept verschiedene emotionale Impulse in dir. Von der Mobilisation von Körper und Geist in der Qi-Phase, über die schweißtreibende explosive Warrior-Phase, dem anschließenden packenden Showdown, bis hin zur Reflexionsphase, in der du wieder zu innerer Ruhe kommst und neue Energie tankst.

Shadowboxer-Performance®

Shadowboxer-Performance basiert auf Elementen des Kampfsports. Beim Boxen geht es (anders als man vielleicht erwarten würde) niemals nur um den Wettkampf. Boxen hat vielmehr eine starke mentale Komponente. Hier werden Kondition, Koordination und Konzentration mit Hilfe des Shadowboxer-Gurtes trainiert.

Bodega Reflow®

Bodega Reflow steht für „Bodystretch meets Yoga“ und bringt die Energie wieder zum Fließen. Ruhige Stretchingflows, welche die Bewegungen aus dem Yoga mit funktionellem Stretch vereinen, machen unseren Körper nicht nur mobiler und beweglicher, sondern lösen mögliche Blockaden und bringen die Energie wieder zum Fließen.

Bodega Moves®

Bodega Moves steht für „Bodywork meets Yoga“ und damit für ein funktionales Ganzkörper-Workout, fatburning garantiert. Es kombiniert Elemente aus Bodyshaping mit Asanas aus dem Vinyasa Power Yoga, Kraft und Bewegungsfreude treffen auf Körperspannung und Balance.