

PORTFOLIO

BEWEGUNGSANGEBOTE FÜR
ANFÄNGER:INNEN | WIEDEREINSTEIGER:INNEN |
TRAINIERTE | MAMAS | BABYS | KINDER



STAND | 2023

ICH BIN AUCH HIER ZU FINDEN



@brinja_gesundheitsexpertin

ÜBER MICH



Hallo, ich bin Brinja Hoffmann.

Expertin für Ernährung, Bewegung & Entspannung in Wolfsburg, Gifhorn, Braunschweig und ganz Deutschland.

Andere für Bewegung & Gesundheit begeistern?!
Ich liebe es!



Als ehemalige Leichtathletin habe ich einen Großteil meiner Kindheit und Jugend auf Tartanbahnen verbracht. 2007 habe ich meine Leidenschaft für funktionelles Training entdeckt.

Als berufstätige Mama weiß ich, wie fremdbestimmt und zeitlich eng bemessen ein Tag sein kann. Genau deshalb schätze ich das funktionelle Training so: Simple, aber hoch effizient trainieren - immer und überall ohne viel Equipment.

Durch eigene Verletzungen und Sportzwangspausen habe ich neben dem Auspowern auch die Wichtigkeit von innerer Balance erfahren dürfen. Daher biete ich mit meinen Bewegungsangeboten auch eine Möglichkeit, An- und Entspannung von Klein auf im Wechsel zu erleben.

Meine Qualifikationen

Diplom Ernährungswissenschaftlerin

Fachkraft für wählerisches Essverhalten bei Kindern

Fachkraft für Fütter- und Essstörungen bei Kindern

Pädagogisch-psychologische Beraterin

Individualpsychologische Erziehungsberaterin

Kommunikationstrainerin

AD(H)S-Trainerin

Fitnesstrainerin

Functional Group Fitness Trainerin

Koordinations-Trainerin

Kindersport-Trainerin

Kinderyoga-Lehrerin

Mama-Baby-Yoga-Lehrerin

Eltern-Kind-Kursleiterin

Outdoor Fitness



Trainieren ohne Schnickschnack, dafür mit effektiven Übungen

Du trainierst in einer Kleingruppe an der frischen Luft. Auf dich wartet klassisches Zirkeltraining, aber auch Spezialeinheiten. Egal auf welchem Fitnesslevel du dich gerade befindest, hier bist du genau richtig! Alle Übungen werden auf dein individuelles Leistungslevel angepasst!

Für Anfänger und Fortgeschrittene: Zirkeltraining individuell auf dich abgestimmt

Fett verlieren, Muskeln stärken: Kraft, Ausdauer, Power, Beweglichkeit - alles in einer Stunde

Nur du und deine Matte: Komplexe Übungen mit Körpereigengewicht oder Kleingeräten

Perfekter Ausgleich für Vielsitzer: Verbesserung der Core-Stabilität und Koordination

Mama-Baby-Yoga



„Every Mom needs an Om – und eine große Portion Geduld.“

Am Anfang ist alles neu und sicher auch überfordernd. Nach ein paar Wochen hat sich der Alltag mit dem Neugeborenen jedoch langsam eingependelt. Dann hat man sich aneinander gewöhnt, der Stillrhythmus ist eingeübt, und man kann mit dem Mama-Baby-Yoga beginnen. Das gemeinsame Yoga klappt am besten, wenn der kleine Liebling zwischen drei und sieben Monate alt ist.

Meistens wird mit einem Einstimmungslied und Atemübungen für die Mama begonnen. Dann folgen Anti-Stress-Übungen, ein paar Dehnungseinheiten für die Mutter und manchmal einige Kräftigungsübungen. Anschließend geht es mit dem Baby-Yoga los, wobei das Baby immer von der Mutter unterstützt wird. Auch eine Babymassage für Füße, Beinchen oder den ganzen Körper kann Teil der Stunde sein. Eine kleine Meditation schließt das Ganze ab. Anschließend bleibt noch Zeit, das Baby zu wickeln und sich mit den anderen Müttern auszutauschen.

Die Yogaübungen sollen das Körpergefühl des Babys stärken und gleichzeitig Ruhe und Entspannung schenken. Das Hauptziel ist, die Bindung zwischen Mutter und Kind zu vertiefen.

Kinderyoga



Beim Kinderyoga werden Kinder spielerisch an die Yoga-Übungen herangeführt. Es geht dabei nicht um die korrekte Haltung der Pose, sondern um Selbsterfahrung und Spaß an Bewegung. Kinderfreundliche Yoga-Posen, Atemübungen und Entspannungsübungen verbessern zudem die Motorik und Konzentrationsfähigkeit.

BEGRÜSSUNGS- ODER ANFANGSRITUAL: RITUALE SIND EIN WICHTIGER BESTANDTEIL IM TAGESABLAUF FÜR KINDER UND GEBEN IHNEN STABILITÄT, VERLÄSSLICHKEIT, VERTRAUEN UND VERMITTELN ZUSAMMENGEHÖRIGKEIT. DIES GILT AUCH FÜR EINE KINDERYOGASTUNDE UND AUCH IM YOGA MIT JUGENDLICHEN SIND RITUALE EIN WICHTIGER BESTANDTEIL IM ABLAUF DER YOGASTUNDE.

REDEKREIS UND EINE THEMATISCH GESTALTETE RAUMMITTE.

BEWEGUNGSRUNDEN, AUFWÄRMSPIELE ODER AKTIVE YOGA-ÜBUNGEN UND ASANA-SEQUENZEN WIE BEISPIELSWEISE DER SONNENGRUSS.

DER **HAUPTTEIL** EINER KINDERYOGASTUNDE BAUT SICH AUS **YOGAREISEN, THEMATISCH PASSENDEN ASANA-SEQUENZEN ODER BEWEGTEN YOGA-GESCHICHTEN** AUF. THEMEN KÖNNEN HIER BEISPIELSWEISE EINE ABENTEUERREISE, EIN BESUCH IM ZOO, EIN AUSFLUG AUF DEN BAUERNHOF, GEFÜHLE UND VIELES MEHR SEIN.

DIE **VORBEREITUNG AUF DIE ENDENTSPANNUNG** IST DER ÜBERGANG VON DER AKTIVEN PHASE DER KINDERYOGASTUNDE ZUR PASSIVEN. DIESER KANN MIT **RUHIGEN ASANA, ATEM- ODER ACHTSAMKEITSÜBUNGEN** GESTALTET WERDEN.

DIE **ENDENTSPANNUNG** DARF AUCH IN DER KINDERYOGASTUNDE NICHT FEHLEN UND KANN VIELSEITIG GESTALTET WERDEN. IN FRAGE KOMMEN **MASSAGEGESCHICHTEN, TRAUMREISEN, VISUALISIERUNGSÜBUNGEN** ODER DAS ERFAHREN VON ANSPANNUNG UND ENTSPANNUNG.

ABGESCHLOSSEN WIRD DIE KINDERYOGA EINHEIT MIT EINEM **ABSCHIEDS- ODER ENDRITUAL**, DER DANKBARKEITSTEIN KANN IM KREIS HERUM WANDERN, DIE KINDER KÖNNEN SICH POSITIVE GEDANKEN SCHICKEN ODER ES WIRD EIN ABSCHIEDSLIED GESUNGEN.

Pilates Hoop



Beim Pilates Hoop wird das Beste aus zwei Welten vereint!

Bei dieser Variante des Hula Hoop Trainings verbindest du deinen Hula Hoop Reifen mit verschiedenen Pilates Übungen und kannst daher von den vielseitigen positiven Effekten auf deinen Körper profitieren.

Ziel ist es, eine gute Körperhaltung und einen kräftigeren und flexibleren Körper durch Wahrnehmungs-, Stabilisations-, Koordinations-, Gleichgewichts- und Haltungstraining zu erreichen. Die tiefe Bauchmuskulatur spielt dabei eine zentrale Rolle.

KONTAKT



www.brinja-hoffmann.de



brinjahoffmann@gmail.com



Mein zu Hause ist ein idyllisches Dorf in der Nähe von Wolfsburg. Als digitale Nomadin arbeite ich aber deutschlandweit.

ZUSAMMEN BEWEGEN?!

Großartig! Schick mir einfach eine Nachricht und lass mich wissen, für welches Bewegungsangebot du dich interessierst.

Dann vereinbaren wir deinen Termin für ein kostenfreies Probetraining.

*Herzlichst,
Brinja Hoffmann*

#GERNEPERDU