



Yoga

Bewegung

ADD/Parkour

Alexander Bundrock

Unser Körper ist das Zuhause unserer Gedanken und unseres Geistes. Er ist die Basis unseres Daseins. Der Wohlfühlort, von dem aus uns das Leben vollends ergreifen kann. Doch nicht immer ist diese Heimat so stabil, wie wir es uns wünschen. Wer hier nicht konsequent Ordnung schafft, kann durchaus mal den Überblick verlieren und mit der Unzufriedenheit ringen. Vielleicht ein guter Zeitpunkt für ein Personal Training? So ein ganzheitlicher Blick von außen kann ein gutes Mittel gegen die eingeschliffenen Gewohnheiten sein. Gerne breche ich mit dir auf zu neuen Ufern und unterstütze dich beim Bau eines Körpers, mit dem du wieder Spaß haben kannst und auf den Verlass ist.

Über Mich

Hey, ich bin Alexander Bundrock, Dozent für ADD/Parkour und Yoga an der Fachhochschule Clara Hoffbauer in Potsdam und unterstütze den Studiengang Tanz- und Bewegungspädagogik in sozialer Arbeit. Mein Weg führte mich von beschränkter Sportlichkeit nach der Schulzeit über klassisches Fitnesstraining zu einigen Jahren ADD/Parkour und Yoga. Mehrere Male war ich in Frankreich, Dänemark und Italien, um mich weiterzubilden. Meine Yogaausbildung schloss ich mit Auszeichnung ab. Aktuell absolviere ich die Zweite. Privat probiere ich fortwährend neue Sportbereiche aus. Kampfsport, Tanz, Bouldern, Gewichtheben... Bewegung fasziniert mich, ganz besonders in Verbindung mit Psychosomatik.

Mein Angebot

Mein Personal Training ist entscheidend durch ADD (Art du Déplacement), ein vielfältiges, urbanes Ganzkörpertraining, und Yoga, die ruhige Seite der Kraft, geprägt. Der Gedanke hinter beiden Disziplinen ist die Einung von Körper und Geist. Es geht mir darum, bis in alle Ecken und auf allen Ebenen zu bewegen. An erster Stelle steht für mich aber immer zuhören und gemeinsam einen stimmigen Weg für dich kreieren. Zusammen finden wir Bewegung, die zu dir passt.

Das Training kann drinnen wie draußen stattfinden. Wenn es nicht um Yoga-Privatstunden geht, bevorzuge ich in den meisten Fällen Outdoor. Frische Luft und Sonnenlicht geben den kleinen Extrakick.