FITNESS WORLD ZELL SEE

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|
| 8:30-9:30 | | 9:00-10:00 | | 8:30-9:30 |
| Rückengymnastik | | Balance Yoga | | Pilates |
| 9:45-10:45 | | | | 9:45-10:45 |
| | | | | |
| 18:00- 19:00 | 18:00-19:00 | 18:00-18:45 | 18:00-19:00 | 18:00-19:00 |
| NEW<br>Power Hour | Rückengymnastik | Mix Body Workout | Rückengymnastik | NEW<br>NATURALFLOW |
| | | 18:45-19:30 | | |
| | | NEW<br>NATURALFLOW | | |

**RÜCKENGYMNASTIK:**
**Mobilisation, Kräftigung und Lockerung des gesamten Muskel- und Stützapparates**

**BALANCE YOGA:**
**Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation & Atemtechnik. Einheit von Körper, Geist und Seele**

**PILATES:**
**Ist ein individuelles Ganzkörper Training, das Atemtechnik, Kräftigung, Dehn- und Koordinationsübungen kombiniert,Muskeln und Gelenke schont.**
**Dabei steht das Stärken der Körpermitte im Zentrum der Aufmerksamkeit.**

**POWER HOUR:** NEW
**Abwechslungsreiche Power Stunde mit Hilfsmitteln wie Hanteln, Langhanteln, Tubes…..**

**MIX BODY WORKOUT:**
**Knackiges Special- Workout mit dem eigenen Körpergewicht für den gesamten Körper.**

**NATURALFLOW:** NEW
**Ist ein sanftes, ruhiges dennoch intensives, funktionelles Mobility-Faszientraining mit dem eigenen Körpergewicht, welches die Flexibilität, die Core Stabilität, Rücken und Wirbelsäule trainiert. Diese Impulse wirken positiv auf das ganze System und machen einfach Spaß!**

**BITTE UM ANMELDUNG**
**0664/2764664**

**Bei schön Wetter in der Pension Schmittental**

## Bei schlechten Wetter im Fitness World Zell am See