

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
<b>NEW</b> Power Hour	Rückengymnastik	Mix Body Workout	Rückengymnastik	<b>NEW</b> NATURALFLOW
		18:45-19:30		
		<b>NEW</b> 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**