

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--|--------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| Rückengymnastik | | | | Pilates |
| 1. Stunde 8:25-9:25 | | Yoga 8:25-9:25 | | 1. Stunde 8:25-9:25 |
| 2. Stunde 9:35-10:35 | | | | 2. Stunde 9:35-10:35 |
| BauchBuggyGo Outdoor 9:30-10:30 | | BauchBeutelPo 10:30-11:30 | | |
| Rückbildung 11:00-12:00 (8 Wochen Kurs) | | | | |
| | | | | |
| | Rückbildung 14:00-15:00 (8 Wochen Kurs) | | | |
| HappyBauch 17:15-18:15 | | | | HappyBauch 16.15-17:15 |
| Power Hour 18:30-19:30 | Rückengymnastik 18:00-19:00 | Mix Body Workout 18:00-19:00 | Rückengymnastik 18:00-19:00 | |
| | Kickboxen 19:10 - ca. 20:30 | NATURALFLOW 19:00-19:30 | Kickboxen 19:10 - ca. 20:30 | |
| | | | | |

RÜCKENGYMNASTIK:mit Anneliese

Mobilisation, Kräftigung und Lockerung des gesamten Muskel- und Stützapparates

YOGA: mit Kathi

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

PILATES:mit Stephanie

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:mit Stephanie

Abwechslungsreiche Power Stunde mit Hilfsmitteln wie Hanteln, Langhanteln, Tubes.....

MIX BODY WORKOUT:mit Stephanie

Knackiges Special- Workout mit dem eigenen Körpergewicht für den gesamten Körper.

NATURALFLOW:mit Stephanie

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!

INDOOR CYCLING:mit Stephanie

Gruppentraining am Bike mit Motivations Musik und Videowall
Gelenkschonendes Ganzkörpertraining
Verbessert Ausdauer, Kraft und Koordination
Super Fettkiller - ideal für Stressabbau

BITTE UM ANMELDUNG

Stephanie +43 664/27 64 664

Anneliese +43 664/46 26 361

HappyBauch

... fit durch die Schwangerschaft!



Yoga und Pilates sind wunderbare Trainingsmöglichkeiten, um sich auch in der Schwangerschaft fit zu halten. Um gut vorbereitet die bevorstehende körperliche Hochleistung einer Geburt zu meistern, ist es wichtig, Körper und Geist zu stärken.

Rückbildung

... stärke deine Körpermitte

Nun ist da Baby da. Glücksgefühle und unendliche Liebe erfüllen dich. Dennoch gehören ab jetzt Babyblues, Geburtswunden und stressige Situationen zum Alltag.

Spezielle Übungen helfen dabei, die Körpermitte wieder zu stabilisieren und den Körper sanft ins Gleichgewicht zu bringen. Aber mit meiner Rückbildungsgymnastik findet dein Körper schnell wieder zurück zur alten Form.

BauchBeutelPo

... ein ganzheitliches Training für Mama & Kind

Direkt nach deiner Rückbildung kannst du mit diesem speziellen Training starten - eine Kombination aus Pilates und Ausdauer.

Braucht dein Baby die Nähe, bleibt es während der Ausdauereinheit in einer Tragehilfe bei dir.

Alternativ dazu können Babys oder größere Kinder die Zeit auch auf der Krabbeldecke verbringen und der Mama zusehen.

BauchBuggyGo

... Workout an der frischen Luft.

Dem Baby machte Spaß und Mama kommt dabei ganz schön und Schwitzen.

Bei diesem Training wird der Kinderwagen ganz einfach zum Fitnessgerät umfunktioniert.

Ausdauer-, Kraft und Entspannungsübungen kurbeln die Fettverbrennung an und belohnen dich mit einem tollen Energieschub.

ANMELDUNG -> Stephanie +43 664/27 64 664

