

MO	DI	MI	DO
<p><u>8:30 – 9:10</u> <u>Functional – Fit – Mix (Carina)</u> Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining um geistig und körperlich fit zu bleiben.</p> <p><u>9:30 – 10:10</u> <u>Gesundheitstraining (Carina)</u> Sanftes Training mit pers. Betreuung. Problembereiche (wie z.B.: nach Unfällen oder Operationen) werden stabilisiert, muskuläre Defizite beseitigt und die Muskulatur wird aufgebaut.</p>	<p><u>9:30 – 10:20</u> <u>Pilates Rücken (Carina)</u> Je stärker die Rückenmuskulatur desto leichter fällt eine Bewegung. Rückentraining behebt Verspannungen, kräftigt die Muskulatur und stabilisiert die Wirbelsäule.</p>		<p><u>8:30 – 09:10 1. Einheit</u> <u>9:30 – 10:10 2. Einheit</u> <u>Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht – Engpassdehnung (Carina)</u></p>
			
<p><u>18:00 – 18:45</u> <u>Pilates meet's Yoga (Carina)</u> Echtes und unverfälschtes Power Pilates nach dem Erfinder Joseph P. mit fernöstlichen und indischen Einfluss. Sehr effizientes Ganzkörpertraining zur Straffung, Kräftigung und Definition mit abschließenden entspannenden Yoga Asanas.</p>	<p><u>18:30 – 19:10</u> <u>Stretching (Günter o. Stefan)</u> Spezielle Beweglichkeitsübungen für Wirbelsäule, Beckengürtel, Schultergürtel und Extremitäten Gelenke nach Dr. Aigelsreiter.</p>	<p><u>18:00 – 18:50</u> <u>Bauch, Bein, Po (Carina)</u> Bauch, Bein, Po empfinden viele am häufigsten als ihre Problemzone! In dieser Trainingsstunde ist der Fokus genau auf diese gerichtet und es wird den ungeliebten Fettpölsterchen an den Kragen gegangen.</p>	

