

Erwachsenenkurse (Anmeldung erforderlich)

Gültig ab 20. September 2021

Montag		
16:00-17:00	Pilates	Ganzkörpertraining n. Joseph Pilates
17:10-18:10	Pilates	Ganzkörpertraining n. Joseph Pilates
18:20-19:20	Pilates	Ganzkörpertraining n. Joseph Pilates
19:30-20:25	Latino Dance	Herz-Kreislauf, Koordination, Kondition

Dienstag		
08:55-09:50	Piloga	Pilates-Yoga Fusion f. Körper, Geist u Seele
10:10-11:00	Senioren-gymnastik	Ganzkörpertraining mit Stühlen

Mittwoch		
09:00-10:00	Pilates	Ganzkörpertraining n. Joseph Pilates
10:10-11:05	Latino Dance	Herz-Kreislauf, Koordination, Kondition
18:25-19:25	Rückenfit	Kraft, Koordination, Beweglichkeit

Donnerstag		
09:10-10:00	Faszientraining	Dehnen, Lösen, Massieren mit Rolle, Ball, etc.
10:10-11:00	Faszientraining	Dehnen, Lösen, Massieren mit Rolle, Ball, etc.
20:10-21:00	Fatburner TABATA	Herz-Kreislauf, Kraft, Ausdauer, Intervall-Training

Fr, Sa, So....		
	ZOOM-Online-Training Wann immer es sich zeitlich ausgeht, findet online über Zoom ein Training statt. Das Programm ist bunt gemischt. Infos und Anmeldung direkt bei mir (Angelika Lamprecht).	Einladung und Information was wir jeweils machen kommt im Vorhinein zum Einplanen - via E-Mail oder WhatsApp - spätestens am Vortag des jeweiligen Trainings

Da die TeilnehmerInnen-Anzahl beschränkt bleibt, bitte ich um Anmeldung zu den live stattfindenden Kursen bis spätestens 8.9.2021.

Anmeldung für Online-Zoom-Training jederzeit möglich.

InnSpiration Bewegung & Tanz

www.studio-innspiration.at



Angelika: +43 (0)664/1311320