

Erwachsenenkurse

HERBST/WINTER 2023/24

Kursstart: 25.9.2023

Anmeldung ab sofort möglich

| Montag | | |
|-------------|------------------------------------|--|
| 16:00-17:00 | Pilates – Ganzkörpertraining 60min | Beweglichkeit, Kraft, Verbesserung d. Körpergefühls |
| 17:10-18:00 | Faszientraining NEU! | Dehnen, Lockern, Lösen, spezielle Faszienübungen |
| 18:10-19:20 | Pilates – Ganzkörpertraining 70min | Beweglichkeit, Kraft, Verbesserung des Körpergefühls |
| 19:30-20:25 | Latino Dance | Spaß,Tanzen, Herz-Kreislauf, Koordination, Kondition |

| Dienstag | | |
|-------------|-----------------------|--|
| 08:55-09:50 | Piloga | Pilates-Yoga Fusion f. Körper, Geist u. Seele |
| 10:00-10:45 | Seniorengymnastik 65+ | Ganzkörpertraining (mit Stühlen, ohne Bodenarbeit) |

| Mittwoch | | |
|-------------|------------------------------|--|
| 08:55-10:05 | Pilates - Ganzkörpertraining | Beweglichkeit, Kraft, Verbesserung des Körpergefühls |
| 10:15-11:10 | Latino Dance | Spaß,Tanzen, Herz-Kreislauf, Koordination, Kondition |
| 18:25-19:25 | Rückenfit | Rücken- u. Ganzkörper-Fitness, Mobilisation, Dehnung |

| Donnerstag | | |
|-------------|---------------------------------|---|
| 09:00-09:50 | Rücken und mehr mit Sessel | Osteoporose-Vorbeugung, Mobilisation, Ganzkörper-Training |
| 10:00-10:50 | Faszientraining | Dehnen, Lockern, Lösen, spezielle Faszienübungen |
| 19:45-20:35 | Fatburner-TABATA-Bauch-Beine-Po | Intervalltraining - Kondition/Kraft/Fettverbrennung |

Jede versäumte Kurseinheit kann innerhalb des Semesters nach Rücksprache beliebig nachgeholt werden.

Kursleitung: Angelika Lamprecht (alle Kurse außer Rückenfit MI 18:25)
Doris Walder (Rückenfit Kurs MI 18:25)

ONLINE ZOOM-Training – Trainieren ohne aus dem Haus gehen zu müssen!

| ONLINE ZOOM-Training | | |
|----------------------|---|--|
| ONLINE | ZOOM-Training, verschiedene Tage und Zeiten, auch am Wochenende | Rückengymnastik, Bauch-Beine-Po, Stretching, Wall-Workout, Pilates, uvm. |

INNSPIRATION Bewegung & Tanz
www.studio-innspiration.at
info@studio-innspiration.at

Information und Anmeldung:

Angelika: 0664/1311320