

# 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 <b>NEU!</b>	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	Senioren gymnastik 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