



Erwachsenenkurse

HERBST/WINTER 2024/25

Kursstart: 23.9.2024

Anmeldung ab sofort möglich

Montag		
16:00-17:00	Pilates	Training für Körpermitte u Beckenboden, Verbesserung der Beweglichkeit
17:10-18:00	Faszientraining	Dehnen, Lockern, Lösen der Faszien mit Ball, Rolle u speziellen Übungen
18:10-19:20	Pilates	Kraft für Bauch, Rücken u. Beckenboden, Verbesserung der Beweglichkeit
19:30-20:25	Latino Dance	Tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen macht fit und macht Spaß

Dienstag		
09:05-10:00	Piloga	Pilates-Yoga Fusion f. Körper, Geist u. Seele
10:10-10:55	Seniorengymnastik 65+	Training mit Sesseln, speziell aufgebaut für ältere Menschen

Mittwoch		
08:55-10:05	Pilates	Training für Körpermitte u Beckenboden, Verbesserung der Beweglichkeit
10:15-11:10	Latino Dance	Tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen macht fit und macht Spaß
18:45-19:40	Rückenfit	Rücken- u. Ganzkörper-Fitness, Mobilisation, Dehnung

Donnerstag		
09:00-09:50	Sessलगymnastik	Speziell für Senioren – Mobilisation, Kraft, Osteoporose-Vorbeugung
10:00-10:50	Faszientraining	Dehnen, Lockern, Lösen der Faszien mit Ball, Rolle u speziellen Übungen
19:45-20:35	Fatburner	Ganzkörper-Kraft- u. Konditionstraining, HIIT, TABATA

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

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

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

ONLINE	ZOOM-Training, verschiedene Tage und Zeiten, auch am Wochenende	Bei Interesse gibt es Infos direkt bei Angelika
--------	-----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------

INNSPIRATION Bewegung & Tanz

www.studio-innspiration.at
info@studio-innspiration.at

+43 (0)512/205437
Angelika +43 (0)664/1311320