

SPORT
Union
SCHNEEBERGLAND
THERMENREGION



Regenbogental

Neue Kurse in Leobersdorf

ab Oktober
2022

GANZKÖRPER-WORKOUT
&
YOGA

Wir bewegen Menschen

GANZKÖRPER-WORKOUT

MIT SCHWERPUNKT RÜCKENTRAINING



Ganzkörperworkout

- trainiert werden alle Muskelgruppen (erhöhte Fettverbrennung!)
- verbessert Kraft und Beweglichkeit
- mit Übungen aus Pilates
- mit Body weight Übungen
- trainiert wird mit Therabändern, Kurzhanteln, Gymnastikbällen etc.

Rückentraining

Wohl kaum ein Training ist so wichtig und gesundheitswirksam wie ein gezieltes Rückentraining

- das Training zielt auf Kraft, Ausdauer und Mobilität ab
- es stabilisiert und stützt die Wirbelsäule und entlastet die Bandscheiben
- es beugt Rückenschmerzen vor, kann zur Linderung beitragen und kann Verletzungen vorbeugen



Montags ab 3. Okt. 2022



18 – 19 Uhr



Regenbogental
2544 Leobersdorf,
Mühlgasse 10



10er Block € 90,00



Übungsleiterin Maria Nimmerrichter

YOGA

HATHA YOGA

Namasté

Du möchtest Stress abbauen,
Schmerzen lindern oder einfach
einmal entspannen?

Dann bist du hier genau richtig!




Was dich erwartet:


- Entspannungsübungen
- Gleichgewichtsübungen
- Atemübungen
- Kräftigung der Tiefenmuskeln

Was ist Hatha Yoga?


Hatha Yoga ist mit der Atmung verbundene Körperarbeit und harmonisiert Körper, Geist und Seele. Ha = *Sonne* Tha = *Mond*



 Donnerstags ab 6. Okt. 2022

 18:00-19:15

Regenbogental

 2544 Leobersdorf,
Mühlgasse 10

 10er-Block € 140,-



Übungsleiterin Iris Cerny

Erfreulicherweise ist es gelungen, in Zusammenarbeit mit dem Regenbogental diese Trainings anbieten zu können.

Die Trainings sind für alle Personen - unabhängig von Alter und Trainingszustand - geeignet.

Im Training wird auf individuelle Beschwerden eingegangen.

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

Anmeldung unter:

Tel.: 0699/17050936

Maria Nimmerrichter

oder

E-Mail: office@lebenskraft-zentrum.at

www.schneebergland.sportunion.at



Regenbogental