

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:

- o Entspannungsübungen
- o Gleichgewichtsübungen
- o Atemübungen
- o 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](mailto:office@lebenskraft-zentrum.at)

[www.schneebergland.sportunion.at](http://www.schneebergland.sportunion.at)



Regenbogental