
GO FIT!

ZIELSETZUNG

Natürliche Aufrechterhaltung
und Stabilisierung der
Wirbelsäule/ Rumpfmuskulatur;
Kräftigung und Dehnung
sämtlicher Muskelpartien;
Ausgeglichenheit und
Wohlbefinden durch Stabilität
und einen straffen Körper;
Beweglichkeit fördern bis ins
hohe Alter;
Sturz- und Verletzungsgefahr
minimieren;

QUALIFIKATIONEN

Dipl. Fitness- u.
Gesundheitstrainer Vitak Linz
2013
Step Aerobic Basic ÖAV Linz
2014
Step Aerobic Mittelstufe ÖAV
Linz 2015

KIRCHBERG/THENING DO, 26.09-28.11.2019

BODYSTYLING + STEP-MIX 10EH

Kurzes warm-up am Step,
Erarbeitung einer dreiteiligen Choreografie am Step zu lässigen
Beats, danach folgt ein gezieltes Ganzkörpertraining:
mobilisieren, stabilisieren und kräftigen mit dem eigenen
Körpergewicht. Abschließend eine Stretching und Dehneinheit

Preisinfo und Anmeldung unter kirchberg@vhsooe.at

ÖDT/TRAUN MI, 25.09-11.12.2019

BODYSTYLING 12EH

Kurzes warm-up,
gezieltes Ganzkörpertraining:
mobilisieren, stabilisieren und kräftigen mit verschiedenen
Trainingsmaterialien und lässigen Beats
abschließend eine Stretching und Dehneinheit

Preisinfo und Anmeldung unter traun@vhsooe.at

FIRMEN-WORKOUTS & PERSONAL TRAININGS

Montag 14:00 – 16:00 auf Anfrage

Dienstag 14:00 – 15:00 ausgebucht

Freitag 14:00 – 16:00 auf Anfrage

Samstag 09:00 – 15:00 auf Anfrage