



Gymnastikplan (ab 15. April 2019)

Tag	9.00 Uhr	10.00 Uhr	11.00 Uhr	17.30 Uhr	18.30 Uhr	19.30 Uhr
MO	Bodywork (Marius)	Rückenfit (Marius)	All in Gym (Sita)	Haltungsorientiertes Krafttraining (Lucas)	Bodyshaping & more (Melinda)	Rücken Yoga (Ingrid)
DI	Bodywork (Christina)	Pilates (Christina)	Vinyasa Yoga (Christina)	Rücken & Stretch (Brigitte)	Bodyshaping & more (Melinda)	Zumba (Beatrix)
MI	Wellgym (75 Min.) (Ewa)	<u>10.30 Uhr</u> Haltungsorientiertes Krafttraining (Lucas)	<u>11.30 Uhr</u> Line Dance (Hemma)	Rückenfit (Sandra)	Faszien-Fit (Sandra)	Fit & Fun (Sandra)
DO	Bodyfit (Christina)	Gesunder Rücken (Christina)	Yin/Yang Yoga (Christina)	Rücken & Osteo (Brigitte)	All in Gym (Ingrid / Sita)	Line Dance (Hemma)
FR	BBPo (Monika)	Rückengym. (Monika)	Rückenfit & Faszien Mix (Marius)	Dance Aerobic (Marius)	Bodywork & Rückenfit (Marius)	Line Dance (Hemma)
SA		Basic Dance Aerobic (Hajni)	BBPo (Hajni)	Dance Aerobic (Hajni)	Körperperformende Vitalstunde (Hajni)	
SO	Step Aerobic (Marius)	Flow Yoga (Ingrid)	Hatha Yoga (Ingrid)	Latin Jazz (Nina)	Stretch & Relax (Nina)	

Stundenbeschreibungen zum Gymnastikplan

BBPo

Durch gezielte Kräftigungsübungen werden die Muskeln von Bauch, Beinen und Gesäß gefestigt

Bodywork & Rückenfit, Bodywork, Bodyfit

Spezielle Kräftigungsstunde für den ganzen Körper.

All in Gym, Fit & Fun

Ein Ganzkörpertraining, der die Kraft, die Flexibilität und die Selbstwahrnehmung stärkt.

Bodyshaping & more, Körperformende Vitalstunde

Ganzkörperworkout mit effektiven Tiefentraining. Bodyshaping steigert Ausdauer, regt Stoffwechsel an. Callanetics kräftigt Muskelgruppen, verbessert Körperhaltung, ohne den Rücken zu belasten.

Dance Aerobic

Spaß und Bewegung bei mitreißender Musik, kleine, gut erlernbare Choreografien

Haltungsorientiertes Krafttraining

Kräftigungsübungen mit haltungsorientiertem Schwerpunkt

Rückengym, Rücken&Stretch, Rücken&Osteo, Gesunder Rücken

Haltungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen, Übungen mit Zusatzgeräten, ...

Faszien-Fit, Rückenfit

Spezielles Training für unser größtes Sinnesorgan – unsere Faszien. Steigern Sie Wohlbefinden, Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit.

Wellgym.

Sanfte Präventionsgymnastik hilft körperlichen Schwachpunkten entgegen zu wirken.

Pilates

Verbesserung der Koordination, Konzentration, Atmung und Körperhaltung.

Yoga

Wir bieten verschiedenste Formen von Yoga an:

FLOW-, VINYASA-, YIN I YANG-, HATHA-, RÜCKEN- Yoga

Detaillierte Beschreibungen finden Sie auf unserer Homepage unter

www.roemertherme.at/gymnastikplan

Tanzstunden

Für alle Tanzbegeisterten gibt es ab sofort verschiedene Tanzstunden:

LATIN HIP HOP, LINE DANCE, ZUMBA

Detaillierte Beschreibungen finden Sie auf unserer Homepage unter

www.roemertherme.at/gymnastikplan

- Aufgrund von Krankheiten, Urlauben, etc. kann es zu Änderungen der TrainerInnenbesetzung kommen.
- An Feiertagen finden keine Gymnastikstunden statt.
- Um Ihren Körper zu schützen tragen Sie bitte feste Sportschuhe.
- Benutzen Sie die Gymnastikmatten mit einem Handtuch als Unterlage.