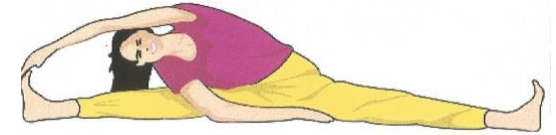




## GYMNASTIKPROGRAMM 2022



### FUNKTIONELLE FITNESS

MONTAG 8:00 – 9:00 Uhr

Für alle, die gleich zum Wochenstart etwas für ihren Körper tun wollen. Mit Kleingeräten, wie FlexiBars, oder Tubes wird der Trainingseffekt, gepaart mit rhythmischer Musik und Power, gesteigert.

Kursleiterin: *Andrea Mayr*

### MOBIL&FIT 60PLUS

MONTAG 10:00 – 11:00 Uhr

Jeder ist willkommen in unserer regen und lustigen Gemeinschaft. Die Übungen werden im Stand oder auf dem Stuhl durchgeführt. Ziel ist Spaß an der Bewegung und sich hier und da in der Freizeit zu treffen.

Kursleiterin: *Monika Fecht*

### GESUND & FIT

DONNERSTAG 9:45 -10:45 Uhr

Das Rundpaket für Schulter, Rücken, Beckenboden, Knie und Füße. Die sehr individuelle Stunde!

Kursleiterin: *Andrea Mayr*

### AKTIV IN DIE WOCHE

MONTAG 9:00 – 10:00 Uhr

Der aktive Wochenstart mit Musik und guter Laune! Im Vordergrund steht die Gesundheit jedes Teilnehmers. Haltung, Rücken und Bauch werden abwechslungsreich gestärkt.

Kursleiterin: *Monika Fecht*

### BOP – Bauch Oberschenkel Po

DONNERSTAG 8:30 – 9:30 Uhr

Beweglichkeit, Fettverbrennung und Muskelaufbau in Einem! Für alle, die sich morgens auspowern möchten. Für ein neues Körpergefühl, -bewusstsein und die Figur.

Kursleiterin: *Andrea Mayr*

### FUNKTIONSGYMNASTIK ER & SIE

DONNERSTAG 20:00 – 21:00 Uhr

Die Stunde für Singles und Paare! Gesundheit und Wohlbefinden, Alltagsbewusstsein für die Bewegung, Koordination, Beweglichkeit und Herzkreislauf werden trainiert. Alles was den Alltag erleichtert, um fit und flexibel zu bleiben.

Kursleiterin: *Andrea Mayr*



### AKTIVER RÜCKEN

nur nicht im Sommer

Ein umfang- und abwechslungsreiches Programm zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur! Geräte, wie Hanteln oder Bänder, oder der eigene Körper dienen als Übungsgerät.

*Mavr*

Kursleiterin: *Andrea*