

Kursprogramm

ab 03.06.2019



Beginn	Ende	Bezeichnung	Art des Kurses
--------	------	-------------	----------------

Montag

10:15	11:05	Rückenfit	gesund bewegter Rücken
11:15	12:05	Hatha Yoga	Meditation und kräftigende Entspannung
17:30	17:55	BMW	Bauch muss weg
18:00	18:25	Anti Aging	Muskelaufbau und Bodyforming
18:30	18:55	Styria HIIT	Herz Kreislauftraining - Werde und bleib fit in < 30 min!
19:00	19:30	Suspension - Zirkel	Trainiere mit dem Suspension Trainer!

Dienstag

09:15	10:05	Rückenfit	gesund bewegter Rücken
10:15	10:40	Funktionelles Training	vorbeugen ist besser als heilen
10:45	11:10	Balance	trainiere Gleichgewicht und Standfestigkeit
17:30	18:20	Rückenfit	gesund bewegter Rücken
18:30	19:20	Prime 4	Training of the Day - funktionelles Training
19:20	19:45	Myofascial Release	Verspannungen/Verklebungen lösen

Mittwoch

10:15	10:40	Anti Aging	Jungbleiben mit Tiefenkräftigung
10:45	11:10	Cardio	HerzKreislauftraining leicht gemacht
11:15	11:40	BMW	Bauch muss weg
11:45	12:10	Mobilitätsgymnastik	Mehr Mobilität und Gelenkigkeit
17:30	18:20	Sypoba Basic	System, Power in Balance
18:30	19:00	Styria HIIT	Herz Kreislauftraining - Werde und bleib fit in < 30 min!
19:00	19:30	BMW	Bauch muss weg

Donnerstag

09:15	10:05	Balance	trainiere Gleichgewicht und Standfestigkeit
10:15	11:05	Qi Gong	Im Fluss der Bewegung
17:30	17:55	BMW	Bauch muss weg
18:00	18:25	Cardio	Herz Kreislauftraining leicht gemacht
18:30	18:55	Balance	Bleib im Gleichgewicht
19:00	19:50	Hatha Yoga	Meditation und kräftigende Entspannung

Freitag

10:15	10:40	Anti Aging	Jungbleiben mit Tiefenkräftigung
10:45	11:10	Cardio	HerzKreislauftraining leicht gemacht
11:15	11:40	BMW	Bauch muss weg
11:45	12:10	Mobilitätsgymnastik	Mehr Mobilität und Gelenkigkeit

Samstag

10:00	10:50	Cardio	HerzKreislauftraining leicht gemacht
11:00	11:50	Stretching	Mehr Mobilität und Gelenkigkeit

Sonntag

10:15	11:05	Zumba	Spaß, Tanz und Bewegung
11:15	12:05	Bewegter Rücken	Fließende, harmonische Bewegungen im Rhythmus der Musik. Eine moderne, zeitgemäße Form des Haltungs- und Rückentrainings.

www.StyriaTraining.at

Trainiergeführte Kurse von Montag bis Sonntag :)