



SV Bayernrain-Linden e. V.

FITNESS

Teilnahmebedingungen

Anmeldung bei der jeweiligen Trainerin!
Mitgliedschaft beim SV Bayernrain-Linden e.V.
oder TSV Dietramszell erforderlich!

Kursprogramm

WIRBELSÄULEN-GYM/ PILATES

Montag 09.00 - 10.00 Uhr

- **Inhalt:** Pilates mit/ohne Geräte, Rückengymnastik, Zirkeltraining, Faszientraining
- **Ziel:** Körpermitte stabilisieren und Koordination

Trainerin: Bernadette Sterzer
Mobil: 0179 43 70 240

ALLGEMEINE FITNESS

Montag 18.00 - 19.00 Uhr & 19.00 - 20.00 Uhr

- **Inhalt:** Buntes Ganzkörpertraining mit Übungen aus Pilates, Yoga, klassischen Fitnessübungen und Qigong
- **Ziel:** Kraft, Beweglichkeit und Koordination

Trainerin: Martina Backhaus
Mobil: 0172 853 18 66

HATHA YOGA

Dienstag 09.00 - 10.00 Uhr & 10.10 - 11.10 Uhr

- **Inhalt:** Hatha Yoga in der Tradition von Krishnamacharya, jede Einheit enthält Asanaübungen, kleine Flows, Atemübungen und eine Meditation
- **Ziel:** Beweglichkeit und Kraft, Entspannung und ruhiger Geist

Trainerin: Sara Heimes
Mobil: 0176 310 46 313

POWER WORKOUT

Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr

- **Inhalt:** Cardio-Choreographie mit Mobilisation, Sprüngen und funktionellen Übungen
- **Ziel:** Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination

Trainerin: Johanna Hainz
Mobil: 0173 89 71 316

FUNKTIONELLES TRAINING

Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr

- **Inhalt:** Mischung aus Mobilität, Kraft und Ausdauertraining mit Kurz- und Langhantel
- **Ziel:** Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit

Trainerin: Bernadette Sterzer
Mobil: 0179 43 70 240

VINYASA YOGA

Mittwoch 18.00 - 19.30 Uhr

- **Inhalt:** Fließender dynamischer Yogastil mit dem Ziel die Verbindung von Atem und Bewegung zu erreichen
- **Ziel:** Kraft, Beweglichkeit und Balance von Körper und Geist

Trainerin: Saskia Sülentrup
Mobil: 0176 225 19 222

Yoga - Ganz sanft!

Mittwoch 19.30 - 20.30Uhr

- **Inhalt:** Das beste aus Yang und Yin: Sanfte Flows und achtsame Bewegungen. Entschleunigende Übungen, Meditation,...
- **Ziel:** Entspannen und neue Energie sammeln (für jede Altersgruppe)

Trainerin: Saskia Sülentrup
Mobil: 0176 225 19 222

BODY BALANCE

Freitag 17.00 - 18.30 Uhr

- **Inhalt:** Ganzheitliches Training für Körper und Geist. Im Stehen und auf der Matte. Gemäßigte Intensität
- **Ziel:** Kraft und Beweglichkeit, starke Knochen, Gehirngesundheit, Körperwahrnehmung

Trainerin: Monika Schwarzhuber
Mobil: 0160 44 40 123

(bitte Nachrichten per WhatsApp oder Signal)