

FIT IM PARK

STUNDENPLAN

VON 10.00 BIS 11.00 UHR IM STADTPARK SCHREMS

BEI SCHLECHTWEETTER IM „DOJO“, DEM VEREINSLOKAL VON UNION SHITEI KARATE

Die Stunden „Selbstverteidigung für Teenager & Erwachsene“ finden IMMER im Dojo statt! **

06. MAI

HIIT THE BEAT BY BREAKLETICS / mit Katharina Essbüchl

Der perfekte Workout-Mix aus Intervalltraining, funktionalen Übungen und Musik

13. MAI

KOORDINATIONSTRAINING / mit Reinhard Preißinger

Trainingsreize von Kopf bis Fuß - Gehirn und Körper in starker Verbindung

20. MAI

WIRBELSÄULENGYMNASTIK / mit Peter Begutter

Mobilisieren und Stabilisieren der Muskulatur

27. MAI

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR TEENAGER & ERWACHSENE / mit Union Shitei Karate

Wie befreie ich mich aus Haltegriffen - findet im Dojo statt! **

03. JUN

DO-IN MERIDIAN YOGA / mit Larbi Bouda

Shiatsu Selbstbehandlung, das Qi ins Fließen bringen

10. JUN

PILATES / mit Peter Begutter

Sanftes Ganzkörpertraining

17. JUN

BODY BALANCE / mit Larbi Bouda

Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen

24. JUN

ATHLETIKTRAINING FÜR SPORTLER / mit Katharina Essbüchl

Mischung aus Kraft-, Stabilitäts-Übungen, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination

01. JUL

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR TEENAGER & ERWACHSENE / mit Union Shitei Karate

Wie befreie ich mich aus Würgegriffen - findet im Dojo statt! **

08. JUL

KINDER IN BEWEGUNG / mit Reinhard Preißinger

Lustige und kurzweilige Bewegungsspiele für 6-14 Jährige

15. JUL

WIRBELSÄULENGYMNASTIK / mit Peter Begutter

Mobilisieren und Stabilisieren der Muskulatur

22. JUL

RÜCKEN YOGA / mit Katharina Essbüchl

Kräftigt die Rücken- und Core-Muskulatur, löst Verspannungen

29. JUL

FULL BODY WORKOUT / mit Larbi Bouda

Halt dich fit, dein Körper wird es dir danken

Die Termine für

**AUGUST
BIS
OKTOBER**

finden Sie auf
der Rückseite!

FIT IM PARK

STUNDENPLAN

VON 10.00 BIS 11.00 UHR IM STADTPARK SCHREMS

BEI SCHLECHTWEETTER IM „DOJO“, DEM VEREINSLOKAL VON UNION SHITEI KARATE

Die Stunden „Selbstverteidigung für Teenager & Erwachsene“ finden **IMMER** im Dojo statt!

05. AUG

SLING-TRAINING FÜR EINSTEIGER / mit Reinhard Preißinger

Die besten Übungen in einem Workout

12. AUG

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR TEENAGER & ERWACHSENE / mit Union Shitei Karate

Wie befreie ich mich aus Haltegriffen, mit Kontertechnik - findet im Dojo statt! **

19. AUG

PILATES / mit Peter Begutter

Sanftes Ganzkörpertraining

26. AUG

INTERMITTIERENDES TRAINING / mit Larbi Bouda

Rumpfkraftigung und Cardio im Wechsel

02. SEP

BUDDY-WORKOUT / mit Reinhard Preißinger

Zu Zweit geht's einfach leichter

09. SEP

HIIT THE BEAT BY BREAKLETICS / mit Katharina Essbüchl

Der perfekte Workout-Mix aus Intervalltraining, funktionalen Übungen und Musik

16. SEP

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR TEENAGER & ERWACHSENE / mit Union Shitei Karate

Wie befreie ich mich aus Würgegriffen, mit Kontertechnik - findet im Dojo statt! **

23. SEP

WIRBELSÄULENGYMNASTIK / mit Peter Begutter

Mobilisieren und Stabilisieren der Muskulatur

30. SEP

DO-IN MERIDIAN YOGA / mit Larbi Bouda

Shiatsu Selbstbehandlung, das Qi ins Fließen bringen

07. OKT

POWER YOGA - VINYASA YOGA / mit Katharina Essbüchl

Dynamischer und konditionell anspruchsvoller Yogastil, bei dem verschiedene Asanas in fließenden Bewegungen zusammengesetzt werden

14. OKT

KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN FÜR NORDIC WALKER / mit Reinhard Preißinger

Trainingsideen mit Stockeinsatz

HINWEIS: Bitte eigene Nordic Walking-Stöcke mitbringen!

21. OKT

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR TEENAGER & ERWACHSENE / mit Union Shitei Karate

Fallschule - findet im Dojo statt! **