



Freizeit und Fitness-Schaukel

Dr.Gessler Str.2 (Ecke Fried.Eb.Str.) 93051 Regensburg
Tel. 0941/ 9 46 57 58 (AB) mobil 0 171/ 1 73 10 97
www.freizeit-fitness-schaukel.de
e-mail:info@freizeit-fitness-schaukel.de

Trainingszeiten - Fitness

ohne Vertragsbindung

alle Fitness-Stunden sind geprüft und
mit dem Gesundheitssiegel ausgezeichnet.
Kassenbezuschussung möglich



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 Wirbelsäulen- gymnastik	9.00 Vitalgymnastik im Sitzen	9.30 Nordic- Walking Vital		9.00 Nordic- Walking Fitness
10.15 Funktions- Gymnastik -50+	10.15 Step & Style 60,00€ ab 6 Teilnehmer	11.00 Funktions- Gymnastik -50+		
15.30 Body- Fit im Sitzen ab 6 Teilnehmer				
16.45 Bodystyling/ Wirbelsäulen- gymnastik	19.30 Wirbelsäulen- Gymnastik & Entspannung ab 6 Teilnehmer		19.30 Step & Style 60,00€ 17.09.09	

Kursgebühr: 10 Stunden 50,00 €/60,00 € Die Kurse sind fortlaufend! Einstieg jederzeit möglich

Wirbelsäulengymnastik

Ein vorbeugendes, sanftes Rückentraining zur Kräftigung, Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule mit Elementen der Rückenschule.

Bodystyling

Eine gesundheitsorientierte Fitnessstunde in Verbindung von Handgeräten mit Schwerpunkt der Muskelstraffung.

Funktionsgymnastik -50 +

Mit Hilfe verschiedener Handgeräte, fördern wir in dieser Stunde unsere Fitness und Ausdauer und beenden das Training mit einem ausgiebigen Entspannungsteil.

Vitalgymnastik-Body-fit

Nach einem kurzem Aufwärmteil, benützen wir den Stuhl für verschiedene Kräftigungs- Beweglichkeits- und Koordinationsübungen, in Verbindung mit einfachen Sitztänzen.

Step & Style

Ein Ausdauer- und Koordinationstraining mit hohem Energieverbrauch das Spaß macht und sämtliche Muskelgruppen trainiert.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Nordic-Walking

Kurse für Einsteiger und Fortgeschrittene.Sie erlernen die Technik, oder verbessern ihre Kenntnisse durch lizenzierte DNV-NW-Trainer/-innen.