



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.

Kassenbezugsmöglichkeit möglich



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 Wirbelsäulen- gymnastik	9.00 Vitalgymnastik	9.00 Funktions- Gymnastik -50+		9.00 Nordic-Walking Fitness
10.15 -11.40 Funktions- Gymnastik -50+		10.20-11.30 Nordic-Walking		
16.45 WSG- Bodystyl. Step - Zirkel			19.30-20.45 Zirkel- Step & Prävention	

Kursgebühr: 10 Stunden 50,00 €/70,00

Eine Trainingsstunde = 55 Minuten; 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

Vitalität bis ins hohe Alter - das wünscht sich jeder.

Ein wohldosiertes Training zur Vorbeugung krankhafter Symptome ohne Bodenteil. Fördert die Beweglichkeit, erhält und verbessert die allgemeinen Kraftfähigkeiten, unterstützt die Aufrechterhaltung der allgemeinen Koordinations- und Konzentrationsfähigkeiten.

Ein Bewegungsprogramm für alle Vitalfunktionen

Zirkel- Step & Prävention

Ein ausgewogener Fitness- und Präventionskurs der die Vitalität und Ausdauer steigert und die Energie ankurbelt! 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.