



Diana Rubin
Sport+Gesundheit

Sommer-Programm 2019

für 10er-Karten-Kurse

Montag:

8 - 9 Uhr **Yoga+mehr am Morgen**

18 - 19 Uhr **Yoga+mehr**

Mittwoch:

18 - 19 Uhr **Slash+Flex**

Donnerstag:

17.30 -18.30 Uhr **Rundum Fit**

18.45 -19.45 Uhr **Trampolin**

Trainingsort:

Prem, Lechaue, Eisstockplatz

Bei Gewitter

oder sehr **schlechtem Wetter:**

soweit mgl. im Winterraum:

Prem, Kirchplatz 14

bei Martina Rampp, OG

Bitte lasst euch in die **WhatsApp-Gruppe**

aufnehmen, dann ist es leichter, euch für

kurzfristige Infos zur Stunde zu erreichen!

Stunden-Beschreibungen:

Yoga+mehr: eine ganz besondere Yoga-Stunde, mit Yoga als Basis, ergänzt mit Elementen aus dem Shaolin-Qi-Gong, Silat, Feldenkraisübungen und Pilates. Effektive Atemübungen fördern die Gesundheit, fließende Asana-Kombinationen fordern uns und lassen uns danach umso besser entspannen. Wir beginnen mit Atemübungen, üben dann die jeweiligen Asanas im einzelnen, bevor wir sie zu einem fließenden Ablauf kombinieren. Zum Abschluß erholen wir uns mit einer Entspannungseinheit, die abwechslungsreich gestaltet sein wird.

Slash+Flex: eine neu überarbeitete Slashpipe-Stunde, in der wir im Wechsel zu den Slashpipe-Übungen unsere Faszien und Mobilität trainieren. Genau diese zwei Aspekte, die unser zivilisationsgeplagter Körper braucht: Stabilität der Tiefenmuskulatur und Flexibilität und Spannkraft des Bindegewebes. Ein Schwerpunkt wird hier ab sofort die Bein-Po-Bauchmuskulatur sein und die funktionelle Kräftigung des Schulter-Arm-Bereiches. Durch die Flex-Übungen stellen wir sicher, das wir gegen Verkürzungen anarbeiten und unser Bindegewebe stärken und straffen.

Rundum Fit: heißt ab sofort unsere beliebte Outdoor-Fitness-Stunde! Die Stunde für jedes Trainingslevel und jedes Alter, auch für Einsteiger. Wie bisher trainieren wir im Bereich des Spielplatzes in der Lechaue. Abwechslungsreich nutzen wir die vorhandene Infrastruktur dort, oder trainieren mit von mir mitgebrachten Kleingeräten und Therabändern. Bei dieser Stunde bleiben wir auf den Beinen, das heißt, wir brauchen keine Gymnastikmatte.

Trampolin: die beliebte Stunde auf dem Mini-Trampolin, schwitzen, Kalorien verbrennen, super funktionell den gesamten Körper in allen Aspekten trainieren mit großem Spaßfaktor! Wie immer mit Kraft (Schwerpunkt Bauch) und Stretch zum Abschluß.

Anmeldung: wie immer per SMS oder WhatsApp: 0171 4587890