



GANZHEITLICHES  
- COACHING -

Stundenplan

2016

## MONTAG

### 18:30 UHR: TAE BO mit Günther

**Motto:** „Be the best you can be - on your own level“

**Beschreibung:** Einfache Techniken aus dem Kampfsport werden mit Musik kombiniert. Das ergibt ein effektives Ganzkörpertraining - mit Musik, Spaß, Power und Motivation!

## DIENSTAG

### 18:00–18:30 UHR: TRX Rip Training Performance, Fortgeschrittene 1

**Motto:** „Make your Body your Machine“

**Beschreibung:** 3D-Übungskombinationen die effektiv Kraft, Ausdauer, Koordination und Rumpfstabilität aufbauen. Fixkurs – Anmeldung erforderlich!

### 18:35–19:05 UHR: TRX Rip Training Advanced, Fortgeschrittene 3

**Motto:** „Make your Body your Machine“

**Beschreibung:** 3D-Übungskombinationen die effektiv Kraft, Ausdauer, Koordination und Rumpfstabilität aufbauen. Fixkurs – Anmeldung erforderlich!

### 19:10–20:15 UHR: FlowTonic

**Motto:** „Fließende Kraft für starke Momente“

**Beschreibung:** Das Innovative Flow Pad formt und festigt Beine und Po, strafft und tonisiert die Arme, stärkt Bauch und Rücken.

## MITTWOCH

### 19:00–20:00 UHR: Funktionelles Training für Männer

**Motto:** „Make your Body your Machine“

**Beschreibung:** 3D-Übungskombinationen die effektiv Kraft, Ausdauer, Koordination und Rumpfstabilität aufbauen. Fixkurs – Anmeldung erforderlich! Erweitertes Programm speziell für Männer.

## DONNERSTAG

### 18:10–18:40 UHR: TRX Rip Training, Einsteiger

**Motto:** „Make your Body your Machine“

**Beschreibung:** 3D-Übungskombinationen die effektiv Kraft, Ausdauer, Koordination und Rumpfstabilität aufbauen. Fixkurs – Anmeldung erforderlich!

### 18:45–19:15 UHR: TRX Rip Training Performance, Fortgeschrittene 2

**Motto:** „Make your Body your Machine“

**Beschreibung:** 3D-Übungskombinationen die effektiv Kraft, Ausdauer, Koordination und Rumpfstabilität aufbauen. Fixkurs – Anmeldung erforderlich!

### 19:30–20:30 UHR: Painfree Faszientraining

**Motto:** „Mobilisiere deinen Körper“

**Beschreibung:** Mit gezieltem Faszientraining mobilisieren wir unseren Körper. Wir befreien ihn von Verklebungen, geben ihm durch Stretches mehr Länge und Beweglichkeit, aktivieren die Muskel und stärken dadurch unsere gesamte Körperhaltung.

ALLE TRAININGS FINDEN IM TURNSAAL DER NMS GLEINSTÄTTEN STATT.

manuela prattes, 0664 73535939, jetzt@formdi.at

www.formdi.at

Enjoy!