



mit **Patrizia**

X-TEMPO ist ein neues revolutionäres Trainingssystem, um neuen Schwung in die Trainingssysteme zu bringen. Diese Einheiten zeichnen sich aus durch kontinuierliche und plötzliche Geschwindigkeitsänderungen der Bewegungen, wodurch Muskeln und Herz-Kreislaufsystem trainiert werden und es zu einer hohen Kalorienverbrennung kommt

FIT MIX mit Beate

Um eine gute Grundkondition zu schaffen, braucht unser Körper konsequentes Training im Kraft-Ausdauerbereich. In weiterer Folge allerdings ist es wichtig, immer wieder neue Bewegungsreize in den Trainingsplan einzubauen, um eine Verbesserung des Trainingszustandes zu erreichen. In diesem Kurs gibt es viel Abwechslung in den Einheiten. Fatburning, sowie Kräftigung mit oder ohne Fitnessgeräte stehen genauso am Programm wie Power- oder Ausdauereinheiten in der Natur. Also jede Woche warten neue Überraschungen auf die Teilnehmer - für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!



mit **Katharina**

Mit dem einfachen Programm kannst du dich in deinem eigenen Tempo zur Musik bewegen. Es ist ein belebender, gemeinschaftsorientierter Tanzfitnesskurs, der lebendig und vor allem mitreißend ist. ZumbaGold® Kurse beinhalten abgewandelte, Low Impact Bewegungen für aktive ältere Erwachsene.

Copyright© 2011 Zumba Fitness, LLC, Zumba® Fitness und die Zumba Fitness-Logos, sind eingetragene Warenzeichen von Zumba Fitness, LLC

Unsere Trainerin Erika FRITZ bietet folgende Einzelbehandlung an:

TRAGER

**Wahrnehmungs- und Bewegungsschulung,
"fühlende Erfahrung"**

Die 90 min. Einheit besteht aus 2 Teilen:

1. Teil: Wir suchen gemeinsam Bewegungen, die angenehm, frei, leicht und mühelos sind, die Freude und Leichtigkeit hervorrufen.
2. Teil: Man wird sanft bewegt ohne selbst etwas zu tun. So erfährt man mit jeder gefühlten Bewegung, dass diese weich und mühelos passieren kann.

Du lernst durch das Fühlen der Bewegung, wie sich deine Muskeln besser und tiefer entspannen können.

Eigene Körperempfindungen werden im Spüren und Tun bewusst gemacht.

Es ist die Suche nach einfacher Balance, die zur positiven Veränderung deiner Bewegungsmuster führen.

Weitere Informationen und Anmeldung bei: Erika Fritz 0664/1404300 oder erika.biofritz@aon.at

Genauere Informationen erhalten sie bei Beate Schütz unter 02523/8514 oder 0676/5381578 sowie über e-mail: beate.schuetz@speed.at und auf www.fitnessclublandumlaa.at

Jeder Kurs besteht aus 11 Einheiten à 50 Minuten. Kostenloses „Schnuppern“ ist in der 1. Stunde des jeweiligen Kurses möglich. Preis pro Kurs: Erwachsene 40,- Kinder 35,- (ausgenommen Kid Fit+Yogilates: 80,-) Mitgliedsbeitrag (jährlich): Erwachsene 15,- Kinder 10,-