



Fitness & Mental Health Special Event am 6. Januar 2015 - Safe the date!

Erlebe einen 1.5-stündigen Mix aus hoch intensivem Intervalltraining «Hiit», kombiniert mit Functional Training und Yoga! Und bezahle...was es Dir wert ist!

- Wann? Dienstag, 6. Januar 2015, Trainingsstart um 18.15 Uhr (*Sportsachen, Handtuch & Getränk mitbringen*)
Wo? Schulhaus Kleinhüningen |Gymnastikhalle im 2. Untergeschoss, Dorfstrasse 51 (Eingang Bonergasse)
Für wen? Alle Interessierten, alle, die ihre Fitness und Beweglichkeit verbessern wollen und alle, die diesen einmaligen Mix erleben wollen. Für alle Fitness-Level geeignet!

Umkleidekabinen und Duschen sind vorhanden. Bitte melde dich per E-Mail für die Teilnahme an: FitnessmeetsYoga@gmx.de



Functional Training mit Sascha | Functional Trainer A-Lizenz

Trainiere deinen Körper mit effektiven Trainingsmethoden, die hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht gegen die Schwerkraft ausgeführt werden. Diese Art zu trainieren basiert auf den natürlichen Bewegungsmustern unseres Körpers und involviert mehrere Körperteile und deren Muskelketten. Du wirst begeistert sein, wie schnell du Fortschritte machst und sich deine körperliche Fitness verbessert.



Yoga mit Sandra | Yoga Lehrerin

Egal ob du einmal oder mehrmals die Woche deine Fitness und Ausdauer trainierst - mit Yoga erhältst du die Möglichkeit, deine Muskeln durch Dehnung geschmeidiger werden zu lassen, zu entspannen und aktiv zu regenerieren. Gemeinsam werden wir die Anspannung zu einer „Wohlspannung“ umwandeln. Dazu dienen uns die zu der vorherigen Trainingseinheit passenden Yoga-Asanas (Körperhaltungen). Die liegende Endmeditation (Shavasana) dient eurer physischen und mentalen Ruhe. Dies bringt euch Gelassenheit und Energie für den Alltag. Die ideale Ergänzung zu eurem Training.

Bitte wenn möglich eine Yogamatte mitbringen!



Hiit mit Lisa | Performance Trainerin

Das multifunktionale Workout für den ganzen Körper ist geeignet für Frauen und Männer gleichermaßen. Es ist ein effizientes Training zur Steigerung der Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit. Die Lektionen beinhalten:

- Funktionelles Aufwärmen nach dem Joint-by-Joint Ansatz von Michael Boyle
- Aktivierungsübungen zur Erzeugung von Mobilität und Stabilität
- Abwechslungsreiches, intensives Kraft-/Ausdauertraining