

Hallo liebe Freunde der Bewegung

Mein Name ist Katharina Winkelmayr, ich bin Dipl. Fitness und Gesundheitstrainerin und liebe es mich zu bewegen! Deshalb habe es mir zur Aufgabe gemacht mehr Freude an der Bewegung in die Gemeinden zu bringen.



Ich möchte gerne den Fitness - Motivations – Mittwoch einführen. An diesem Tag biete ich drei verschiedene Trainingseinheiten an. Jeder Kurs besteht aus 10 Einheiten. Trainiert wird jeden Mittwoch außer an Feiertagen und den Schulferien im Turnsaal Rachau.

Anmeldeschluss für die Kurse ist der Freitag vor den Osterferien (22.03.2024).

Starttermin wäre der 03.04.2024.

Nachstehen gibt es noch eine Kurzbeschreibung der Kurse.

17:00 – 18:00 - Bauch – Beine – Po

Was euch erwartet:

Flacher Bauch, straffe Beine und ein knackiger Po? Genau darauf zielen wir in diesem BBP-Kurs ab. Mit einem abwechslungsreichen Kräftigungsprogramm arbeiten wir effektiv an unseren Problemzonen. Das Funktionstraining beinhaltet sowohl Übungen für Kraft & Ausdauer, Koordination & Kondition als auch Konzentration & Balanceübungen. Sie alle sind Grundeigenschaften, die im täglichen Leben benötigt werden, um gesund und fit zu bleiben.

Zu Beginn starten wir mit Mobilisierungsübungen und einem sanften Aufwärmprogramm. Dann gehen wir zum aktuellen Training über, in welchem wir einfache, funktionelle Eigengewichtsübungen und Cardio-Übungen kombinieren um sowohl Wachstumsreize in der Muskulatur zu setzen als auch die Fettverbrennung anzuregen. Jede Einheit wird mit entspannenden Dehnungsübungen abgeschlossen. Bitte bereithalten: Matte, Handtuch und ein Getränk.

18:00 – 19:00 - Funktionelles Zirkeltraining

Was euch erwartet:

Du liebst Abwechslung in deinem Training? Du möchtest deine Kraftausdauer, Kondition und Koordination in nur einem Workout verbessern? Dann ist das Zirkeltraining das Richtige für dich.



Mit dem Trainingszirkel steigern wir deine Kraft und Ausdauer, verbessern deine Koordination & Beweglichkeit und trainieren neben dem Körper auch deine Konzentrationsfähigkeit. Da Puls und Fettverbrennung während des ganzen Workouts auf Hochtouren laufen, ist es auch ideal zum Abnehmen geeignet.

Aufgrund der Übungsvielfalt trainieren wir mit diesem Zirkel hochfunktionell. Das heißt durch unsere Übungen kräftigen wir den Körper im Ganzen. Ihr braucht ein Handtuch, eine Matte und eine Trinkflasche.

19:00 – 20:00 - Hula dich FIT

Was euch erwartet:

Viele Menschen haben einen Hula Hoop Reifen zu Hause und wissen nicht, das sie mit diesem tollen Trainingsgerät ein abwechslungsreiches, funktionelles Ganzkörpertraining gestalten können. In diesem Kurs möchte ich euch daher zeigen wie man damit effektiv trainieren und seine Muskulatur stärken und nebenbei noch Gewicht verlieren kann.

Beim klassischen Hula Hoop Training kreist man den Reifen typischerweise durch rhythmische Bewegungen um die Hüfte. Damit der Reifen nicht zu Boden fällt ist es notwendig eine gute Körperspannung zu haben und diese auch halten zu können. Mit dem Reifen werden dadurch vor allem die komplette Bauchmuskulatur als auch die Rückenmuskulatur beansprucht. Parallel dazu ist es auch ein gutes Training für das Herz-Kreislauf-System.

Damit wir aus dem oben genannten Training ein ordentliches Ganzkörpertraining machen, werden wir in diesem Kurs unterschiedlichste Übungen für alle Muskelgruppen miteinbauen. Freut euch daher auf ein gemeinsames, abwechslungsreiches Training für euer Herz-Kreislaufsystem und eine starke Körpermitte.

Dieses Training eignet sich im Übrigen sowohl für Sportanfänger, als auch Fortgeschrittene. Für das Training selbst benötigt ihr einen Hula Hoop Reifen eurer Wahl (gerne kann sich bei mir auch ein Reifen ausgeborgt werden falls ihr noch keinen eigenen habt), eine Matte, ein Handtuch und eine Trinkflasche.

Wenn ihr jetzt Lust bekommen habt Euch mit mir gemeinsam einmal in der Woche sportlich zu betätigen und euch Etwas Gutes zu tun, oder ihr genauere Informationen über die Kurse, Kosten und den Ablauf haben möchtet, dann meldet euch gerne bei mir. Ich freue mich auf spannende, abwechslungsreiche Trainings mit viel Spaß und Motivation.

Sportliche Grüße,

Katharina

0664/16 08 535

