

Winterprogramm 2020  
**Sportunion  
Niederneukirchen**  
mit Daniela Schöpf



## Faszien-Warm Up

Um bei Body-Fit und Pilates eine optimale Kräftigung und Straffung der Muskulatur zu erzielen empfehle ich ein 20-minütiges Warm up der Faszien mit verschiedenen Faszien-Trainingsgeräten.

**Kurs F1 ab Mo. 13.01.20 / 17:30 – 17:50 / Turnsaal Volksschule NNK 21\* / 26 € (10x)**  
**Kurs F2 ab Do. 09.01.20 / 17:30 – 17:50 / Turnsaal Volksschule NNK 21\* / 26 € (10x)**

## Pilates

Strafft Bauch und Taille, kräftigt den Rücken und stärkt den Beckenboden. Verhilft zu schlanken Muskeln und zu einer aufrechten und selbstbewussten Haltung.

**Kurs P1 ab Mo. 13.01.20 / 18:00 – 18:50 / Turnsaal Volksschule NNK 61\* / 66 € (10x)**

## Body-Fit

Kräftigung für Bauch, Beine und Po zur Straffung der Figur und Verbesserung der Körperhaltung.

**Kurs B1 ab Do. 09.01.20 / 18:00 – 18:50 / Turnsaal Volksschule NNK 51\* / 56 € (10x)**

## Winter-Fit

Ein abwechslungsreiches Fitnessstraining, zur Stärkung des gesamten Körpers, für Frauen und Männer. Cool down mit verschiedenen Faszien-Trainingsgeräten.

**Kurs W1 ab Mo. 13.01.20 / 19:00 – 19:50 / Turnsaal Volksschule NNK 51\* / 56 € (10x)**

## Step Aerobic

Verschiedene Schrittkombinationen am Brett zur effizienten Fettverbrennung, Kräftigung und Straffung der Bein- und Gesäßmuskulatur, sowie Steigerung der Ausdauerfähigkeit.

**Kurs S1 ab Do. 09.01.20 / 19:00 – 19:50 / Turnsaal Volksschule NNK 61\* / 66 € (10x)**

\* Preis für Mitglieder der Sportunion NNK Alle Kurse ab 10 Personen

### Kontakt und Anmeldung

Daniela Schöpf  
0680 / 203 50 06  
danielaschoepf@hotmail.com

Dipl. TCM Ernährungsberaterin  
Staatlich geprüfte Fitinstruktorin  
Step Aerobic Instructorin

Pilates Professional Instructorin  
ÜL für Fitness & Aerobic  
ÜL für Wirbelsäulen & Rückengymnastik