

# Herbst-/Winterprogramm 2014/2015



## Mamafitness

Dieser Kurs findet mit deinem Baby statt!



Ziel ist die Wiedererlangung der Fitness nach abgeschlossener Rückbildung. Der Beckenboden wird wieder gestärkt und der Körper wieder geformt. Die Babys können den zweiten Teil der Stunde in ihrer Tragehilfe verbringen und ganz nah an Mama gekuschelt ein Nickerchen machen.

Mamafitness ist eine gute Gelegenheit andere Jungmütter mit ihren Babys kennen zu lernen und mit ihnen Erfahrungen über den Alltag mit dem Baby auszutauschen.

Leitung: Daniela Schöpf - Staatl. gepr. Fitinstruktorin und Mutter von 2 Kindern

**Kurs 1:** Montag, 06.10.2014

Zeit: 09:00 – 09:55 Uhr

Kursort: Ballettraum d. Musikschule NNK

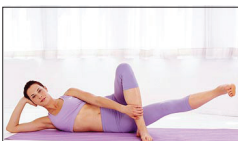
Kursbeitrag: € 75,- (inkl. Trageberatung)

**Kurs 2:** Montag, 12.01.2015



Mindestteilnehmeranzahl erforderlich

**HINWEIS:** 1. Stunde mit ausgebildeter Trageberaterin - Sarah Ramerstorfer!



## Pilates am Vormittag



Menschen mit haltungsbedingten Rückenproblemen und einem schwachen Beckenboden werden von der Pilates-Methode begeistert sein. Gearbeitet wird in fließenden Bewegungen im Liegen oder Sitzen mit eigener Körperspannung und Konzentration auf die Körpermitte.

**ZIEL:** Pilates verhilft zu kräftigen, schlanken Muskeln und einer perfekten Haltung, weil es Bauch, Taille und Rücken stabilisiert und strafft. Es ist auch eine ideale Ergänzung zu Ausdauersportarten wie Joggen oder Walken.

**GEEIGNET FÜR:** Jeden, auch Einsteiger, die ihre Muskeln kräftigen und Problemzonen stärken wollen.

Leitung: Daniela Schöpf - Pilates Prof. Instruktorin

**Kurs 1:** Montag, 06.10.2014 – Einsteiger  
Montag, 13.10.2014 – Fortgeschritten

Zeit: 10:00 – 10:55 Uhr

Kursort: Ballettraum d. Musikschule NNK

Kursbeitrag: € 55,- Fortgeschritten (9x)/ € 60,- Einsteiger (10x)

**Kurs 2:** Montag, 12.01.2015



Mindestteilnehmeranzahl erforderlich



## Bodystyling



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

Leitung: Daniela Schöpf – Staatl. gepr. Fitinstruktorin

**Kurs 1:** Donnerstag, 02.10.2014

Zeit: 18:00 – 18:50 Uhr / 10x

Kursort: Turnsaal d. Volksschule NNK

Kursbeitrag: € 45,- pro Kurs / € 42,- für Union-Mitglieder NNK

**Kurs 2:** Donnerstag, 15.01.2015



Mindestteilnehmeranzahl 10 Personen



## Step Aerobic



Einfache Schrittkombinationen am Brett im niedrigen Pulsbereich zur effizienten Fettverbrennung. Kräftigung und Straffung der Bein- und Gesäßmuskulatur, sowie Steigerung der Ausdauerfähigkeit.

Leitung: Daniela Schöpf – Step Basic Coach

**Kurs 1:** Donnerstag, 02.10.2014 - Einsteiger  
Donnerstag, 09.10.2014 - Fortgeschritten

Zeit: 19:00 – 19:50 Uhr / 10x

Kursort: Turnsaal d. Volksschule NNK

Kursbeitrag: € 45,- Fortgeschritten (9x)/ € 50,- Einsteiger (10x)

Union-MG: € 42,- Fortgeschritten (9x)/ € 47,- Einsteiger (10x)

**Kurs 2:** Donnerstag, 15.01.2015 - Fortgeschritten

Kursbeitrag: € 50,- (10x)

Union-MG: € 47,- (10x)



Mindestteilnehmeranzahl 10 Personen

**Anmeldung, Infos und Bezahlung:** Daniela Schöpf | 0680 20 35 006 | danielaschoepf@hotmail.com