



# BODY-VITAL-TRAINING

## Schwerpunkt: Gesunder Rücken

- Schnuppertermin: Montag, 02. Oktober 2017, 09:00 Uhr  
**Bitte um Voranmeldung!**
- Start: 09.10.2017 von 09:00 – 11:00 Uhr
- Kosten: Euro 80,-- für 10 Einheiten
- Traininerin: Manuela Brachner, Dipl. Gesundheits- & Wellnesstrainerin
- Anmeldung: unter 0664/141 30 33  
 begrenzte Teilnehmeranzahl!
- weitere Termine: 09./16./23./30.10.2017; 06./13./20./27.11.2017; 04./11.12.2017
- Ort: F3 Fitness Freizeit Farm, Hauersdorf 1, 3300 Ardagger Stift

### Beschreibung des Workouts:

#### 1. HKT Herzkreislauftraining 30 Minuten

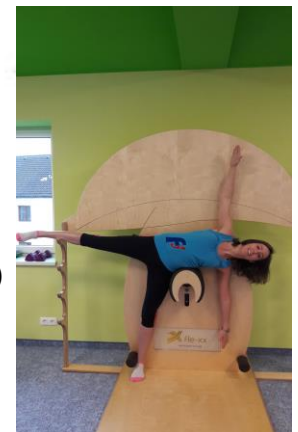
- ◆ zur Stärkung der Grundlagenausdauer
- ◆ zum Austausch von persönlichen Trainingserfahrungen
- ◆ zum Aufwärmen für die Kräftigungsübungen
- ◆ verschiedene Auswahlmöglichkeiten an Trainingsgeräten (z.B. Sitzräder, Stepper,...)

#### 2. Body-Vital-Workout 60 Minuten

- ◆ Atemübungen
- ◆ Koordinations- und Gleichgewichtstraining
- ◆ Gehirnjogging mit Tennisbällen
- ◆ Kräftigungsprogramm für den ganzen Körper
- ◆ Mobilisieren und Dehnen

#### 3. Fle-xx-Training 30 Minuten

Der Mensch ist so jung, wie seine Wirbelsäule flexibel ist. Nur wenn wir uns bewegen – und das in alle Richtungen, bleibt unser Rücken schmerzfrei. Im Alltag nehmen wir häufig eine nach vorne gebeugte Haltung ein, die Folge ist eine verkürzte Brust- und Bauchmuskulatur. Dies macht sich wiederum durch Rückenschmerzen und Verspannungen bemerkbar. Fle-xx ist ein systematischer Trainingszirkel, der hilft die Beweglichkeit wiederherzustellen.



**Das Gesunde Gemeinde – Team freut sich auf Ihre Teilnahme!**