



# Silke Rametsteiner

Dipl. Fitness- und Gesundheitstrainerin  
Dipl. Craniosacralpraktikerin

## Aktiv Walk mit den Brasils®

Brasils® sind 270 g schwere kleine Hanteln mit Senso-Noppen und einer speziellen Füllung aus Luft & Gewicht, welche einen speziellen Schüttel-effekt erzielen. Das Training mit Brasils® ist gelenksschonend und beansprucht die für das Rücken- und Gesundheitstraining wichtige Tiefenmuskulatur des Rumpfes.



Training: **Aktives Gehen mit Brasils inkl. Mobilisations-, Koordinations- und Kräftigungsübungen**

Dauer: 1 Stunde

Ort: Blindenmarkt Ausee

Wann: jeweils Dienstag, **9.00 Uhr ab 30. April 2019**

Für: Alle, die Spaß an der Bewegung an der frischen Luft haben

Preis: **10 Einheiten € 65**, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

**Brasils® werden von der Trainerin bereitgestellt**

Information und Anmeldung:

**Silke Rametsteiner**

Dipl. Fitness- & Gesundheitstrainerin

Dipl. Präventiv- & Rehatrainerin

Dipl. Craniosacralpraktikerin

**Tel.Nr. 0677 62 69 63 14**

**E-Mail: info@silke-rametsteiner.at**



## Nordic Walking inkl. Workout mit Stöcken

Nordic Walking ist der ideale, gelenksschonende Gesundheitssport für alle Altersgruppen. Beim richtigen Gehen mit den Stöcken werden 90 % unserer Muskulatur beansprucht und durch die permanente Rotation zwischen Schulter- und Hüftachse unser Rückenstrecker bestens mobilisiert. Beim Workout mit den Stöcken sorgen zusätzliche Koordinations- und Kräftigungsübungen für Spaß und Abwechslung.

Training: **Nordic Walking inkl. Mobilisations-, Koordinations- und Kräftigungsübungen**

Dauer: 1 Stunde

Ort: Blindenmarkt Ausee

Wann: jeweils Donnerstag, **18.00 Uhr, ab 2. Mai 2019**

Für: Alle, die Spaß an der Bewegung an der frischen Luft haben, denen aber „nur“ Nordic Walking zu langweilig ist

Preis: **10 Einheiten € 65**, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

**Mitzunehmen: eigene Nordic Walking Stöcke**

Information und Anmeldung:

**Silke Rametsteiner**

**Tel.Nr. 0677 62 69 63 14**

**E-Mail: info@silke-rametsteiner.at**



## H.I.I.T ist der Hit!

**H.I.I.T.** steht für **High Intensity Intervall Training** und bedeutet Training mit hoher Belastung in Intervallform mit kurzen Pausen. Das Training wird als Ganzkörpertraining im Kraftausdauerbereich an unterschiedlichen Stationen absolviert. Vorteile dieser Trainingsmethode sind: hoher Spaßfaktor, abwechslungsreich, Verbesserung der Kraftausdauer in sehr kurzer Zeit und hoher Nachbrenneffekt. Als Zirkel aufgebaut, können die Teilnehmer bei den Stationen nach ihrem individuellen Fitnesslevel trainieren, somit werden Anfänger nicht über- und Fortgeschrittene nicht unterfordert.

Training: **HIIT-Zirkel inkl. Mobilisations- & Dehnübungen**

Dauer: 1 Stunde

Ort: Blindenmarkt Ausee

Wann: jeweils Samstag, **9.00 Uhr ab 4. Mai 2019**

Für: Alle, die in kurzer Zeit fit werden wollen und sich richtig auspowern möchten

Preis: **10 Einheiten € 65**, bereits gefördert durch die „Gesunde Gemeinde Blindenmarkt“

**Trainingsgeräte werden von der Trainerin zur Verfügung gestellt; Mitzunehmen: Trinkflasche**

Information und Anmeldung:

**Silke Rametsteiner**

**Tel.Nr. 0677 62 69 63 14**

**E-Mail: info@silke-rametsteiner.at**

