



KURSPLAN ab 01.06.2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00		10:00 Pilates Helga			10:00 Pilates Vicky		
10:30							
11:00		11:00 Yoga Helga			11:00 Yoga Vicky		
11:30							
12:00							
Viel Spaß in unseren Kursen!							
17:00							
17:30							
18:00	18:00 Bodywork Gina		18:00 Bodywork Michaela				
18:30							
19:00	19:00 Rückenfit & Sixpack Gina		18:00 Flow & Rücken Michaela				
19:30							
20:00							
20:30							Gymnastikhalle

Kursdauer falls nicht anders angegeben: 50 Min. Stand: 01.0.62022, Änderungen vorbehalten, An Feiertagen finden keine Kurse statt.

Bitte insbesondere 2 Meter Abstand einhalten, Handtuch benutzen, Spiegel nicht berühren, nicht mit Straßenschuhen trainieren. Danke ;-)

Tagesaktuelle Kursinfo findest Du unter psv.bodydays.at

Kursbeschreibungen

Bodywork

Die Einheit mit Schwerpunkt zur Kräftigung und Straffung des ganzen Körpers.

Pilates

Das Ganzkörpertraining bei dem vor allem tief liegende Muskelgruppen angesprochen werden mit Übungen für eine bessere Körperhaltung, Körperwahrnehmung und gestärkter Körpermitte.

Rückenfit

Dieses Training hilft dabei, den Rücken wieder in Topform zu bringen und dauerhaft gesund zu halten. Neben koordinativen Übungen für schnelleren und effizienteren Einsatz der schützenden Muskulatur werden die tragenden Muskelgruppen gekräftigt und beweglich gehalten.

Rückenfit &Sixpack

Dadurch werden die Stabilität und Flexibilität deiner Rückseite – aber auch ihrem Gegenspieler, dem Bauch – gestärkt. Gleichzeitig verbesserst du mit der richtigen Core-Spannung deine Körperhaltung. In der Stunde werden auch noch einige tolle Rückenübungen gemacht..

Rückenfit &Pilates

Um Deine Wirbelsäule fit zu halten, gibt es hier ideale Übungen zur Mobilisierung, Kräftigung und Dehnung der beteiligten Muskelgruppen. Langsame, fließende Bewegungen, die die eigene Körperwahrnehmung und das Zusammenspiel von Balance und Haltung fördern machen Pilates zu einer sehr effektiven Trainings-Methode. Die Kombination von Dehn- und Kräftigungsübungen führt zur Stärkung der Tiefenmuskulatur und gleichzeitig zur Stabilisation der Körpermitte (Powerhouse). Durch die Stärkung der Bauch- und Rückenmuskeln fördert Pilates- Training die Verbesserung der Haltung, der Stabilität und des Körpergefühls.

Yoga

Klassisches Yoga welches sich besonders durch seine Genauigkeit und kraftvolle Ausführung der Übungen auszeichnet.

**Wir wünschen Dir viel Spaß in unseren Kursen.
Dein Polizeisportvereinigung Wien Group Fitness Team**