

KLASSENPLAN

MAI 2020, ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN



| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| MONTAG BIS FREITAG | | | | |
| 08:00 - 08:50 Uhr Pilates Morgenroutine Live-Online-Training | 08:00 - 08:50 Uhr FAYO Live-Online-Training | 08:00 - 08:50 Uhr Pilates 2 Live-Online-Training | 08:00 - 08:50 Uhr Pilates Morgenroutine Live-Online-Training | 08:00 - 08:50 Uhr FAYO Live-Online-Training |
| 18:00 - 18:50 Uhr Pilates 2 Live-Online-Training | 18:00 - 18:50 Uhr Pilates 1 & alle Könnensstufen Live-Online-Training | 18:00 - 18:50 Uhr Pilates HIIT Outdoor & Live-Online-Training | 18:00 - 18:50 Uhr Barre-Workout Live-Online-Training | |
| AM WOCHENENDE | | | | |
| | Samstag | | Sonntag | |
| | 08:30 - 09:20 Uhr Pilates Morgenroutine Live-Online-Training | | | |

Termine für dein Personaltraining, Stoffwechsellmessung oder Ernährungscoaching gerne wieder nach unserer Phase bitte unter Tel. 0660 / 44 55 992 vereinbaren.
Den aktuellen Klassenplan findest du auf www.mybodytrainer.at.

Lade dir die kostenlose App „Eversports“ auf dein Handy bzw. PC herunter, registriere dich und buche deine Klasse.

Pilates

Kalorienkiller zum Schwitzen
und Stress abbauen

FAYO Faszienyoga
nach Liebscher & Bracht

KLASSENPLAN

2020, ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN



PILATES 1 = ANFÄNGER

Hier lernst du die Pilates Grundübungen verbunden mit den Pilates Prinzipien (Atmung, Zentrierung, Stabilität, Präzision, Konzentration, Bewegungsfluss) kennen. Im Fokus stehen Kraft, Beweglichkeit, eine stabile Mitte und ein neues Körpergefühl.

PILATES 2 = FORTGESCHRITTEN

Wenn du die Grundprinzipien in Pilates anwenden kannst, bist du bereit für das nächste Level. In Pilates 2 trainierst du zügig und wirst ins Schwitzen kommen. In jeder Stunde gibt es einen Schwerpunkt, ob mit Trainingsgeräten wie z. B. Magic Circle, Hanteln, Bands, und vieles mehr! Das Ziel in Pilates 2 ist ein definierter Körper, tolle Bauchmuskeln, eine schlankere Taille, straffe Arme und Beine.

PILATES HIIT (HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING)

Dieses Workout ist der reinste Fatburner! Die besten Pilatesübungen werden hier mit dem hochintensiven Intervalltraining (HIIT) kombiniert. Das Ergebnis ist ein sehr effektives Ganzkörpertraining, bei dem nicht nur knackige Muskeln definiert werden, sondern deine Ausdauer gefordert und das Körperfett zum Schmelzen gebracht wird. Im Anschluss regenerieren wir mit FAYO Übungen und Faszienrollmassage. Das Training ist für alle Fitnesslevels geeignet!

DEEPWORK - FINDET VORERST NICHT STATT

deepWORK™ ist ein forderndes, athletisches, funktionelles Programm, das deinen Körper ganzheitlich trainiert und dich an deine Grenzen bringen kann. Die Übungen sind einfach und du kommst schnell in einen Flow. Wenn du zu wenig Energie hast, wirst du gestärkt, wenn du aber gestresst bist oder zuviel Energie in dir steckt, die du abbauen willst, kommst du runter!

deepWORK™ - Für Frauen und Männer! Are you ready?

BARRE WORKOUT - FINDET VORERST NICHT STATT

Sexy, ästhetisch und feminin kehrt nun der beliebte Trendsport aus den USA zu mybodytrainer. Das anspruchsvolle Workout ist für dich geeignet wenn du Spaß an intensivem Workout, Musik und einem Mix aus Ballett, Pilates und Functional Training hast. Wir trainieren an der Ballettstange, auf der Matte, mit Hanteln,

Therabändern und mit Pilates Bälle. Hier heizen wir den Stoffwechsel ordentlich ein, für eine sportlich-schlank und geschmeidige Silhouette. Als Einsteiger empfehle ich dir als Basis vorab mit dem Pilates Training zu starten, um ein gutes Gefühl für deine Körperhaltung zu bekommen bzw. die „Vorübungen“ zu lernen. Danach kannst du gerne mit dem Barre Workout weiter trainieren.

FAYO FASZIENYOGA

Mit FAYO bekommst du ein absolut ausgleichendes Körperworkout zu deinem Bewegungsalltag, sei es als Büromensch oder als Bauarbeiter. Es ist ein präventives System um Schmerzen und Bewegungseinschränkungen zu vermeiden für deine Gesundheit und Wohlbefinden. Das FAYO hat sich aus der Liebscher & Bracht Schmerztherapie entwickelt. Deine Faszien werden es lieben!

PILATES MORGENROUTINE

Hier mobilisieren, dehnen und kräftigen wir um super in den Tag starten zu können. Du hast danach mehr Energie und vor allem macht es deinen Kop frei!

Der Einstieg in meine Kurse ist jederzeit möglich. Informationen zu den Kursen und die Online-Anmeldung findest du auf www.mybodytrainer.at.

Ich freue mich darauf, dich zur Zeit Online-Live begrüßen zu dürfen.

Deine persönlicher Bodytrainerin,

Yvonne

MYBODYTRAINER.AT