

## MONTAG

**9:00-10:00**  
Bauch-Beine-Po  
Margit Binder

**10:00-11:00**  
RückenFit  
Margit Binder

**18:00-19:00**  
Faszien-Training  
Karmella Michlfeit

**KURSPREIS:**  
ab € 7,00 / Stunde  
**ANMELDUNG** bei der  
1. Kurseinheit  
(Einstieg jederzeit möglich)



\*Kursbetrieb mit  
14 Einheiten  
Kosten: € 77,00

**ASKÖ BURGENLAND**  
+43 2682 666 54-0

office@askoe-burgenland.at  
ZVR-Zahl: 223395185

## DIENSTAG

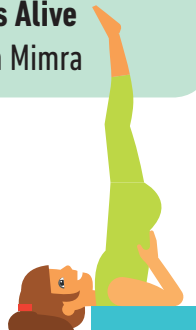
**9:00-10:00**  
Yoga & Detox –  
Atme dich frei  
Astrid Gruber



**17:00-18:00**  
Faszien-Training  
Karmella Michlfeit

**18:00-19:00**  
FunctionalFit  
Philipp Widlhofer

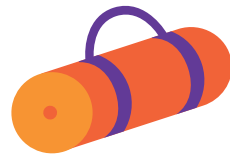
**19:00-20:00**  
Drums Alive  
Alessa Mimra



## MITTWOCH

**9:00-10:00**  
Bauch-Beine-Po  
Katharina Podpera

**10:00-11:00**  
RückenFit  
Katharina Podpera



**WIR  
BEWEGEN  
BURGENLAND**

**ASKÖ** 

## DONNERSTAG

**10:00-11:00**  
Sanfte Bewegung  
für alle  
Stefan Terdy

**14:30-15:15**  
Kindertanz  
Katharina Terdy-  
Kreuzberger



**17:00-18:00**  
Bodystyling  
Katharina Podpera

**18:00-19:00**  
FunctionalFit  
Philipp Widlhofer

**19:00-20:00**  
Cardio Fight  
Philipp Widlhofer

## FREITAG

**9:00-10:00**  
Bodywork – Step  
Sonja Herrman-  
Padewski

**10:00-11:30**  
Rad´l dich fit –  
Fitness für Herz und  
Hirn  
Astrid Gruber



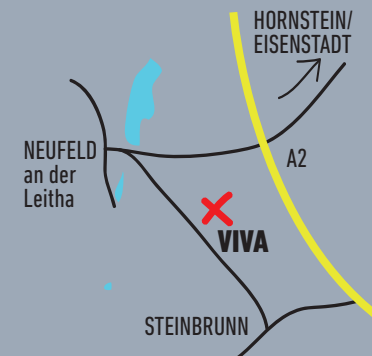
**18:00-19:30**  
Fitness-Boxen  
Vassilij Kvasha

## SAMSTAG

**9:30-10:30**  
Spinning – My Ride  
Sonja Herrman-  
Padewski

**ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!**  
Aktuelle Kursdaten unter  
[www.askoe-burgenland.at](http://www.askoe-burgenland.at)

**ANFAHRT:**  
Landessportzentrum  
VIVA GmbH  
Industriegelände 1  
A-2491 Steinbrunn





## BAUCH-BEINE-PO

EINE GANZKÖRPER-KRÄFTIGUNGSTUNDE MIT FOKUS AUF DIE UNTEREN EXTREMITÄTEN UND DEN RUMPF - TEILWEISE AUCH MIT KLEINGERÄTEN.

## SPINNING - MY RIDE

Wer sich gerne das ganze Jahr über regelmäßig auf's Fahrrad schwingen möchte, kann dies bei gleichbleibenden Bedingungen beim Spinning oder Indoor Cycling. Das Training besteht aus einem Warm-Up, dem intensiven Training und dem Cool Down. Die Intensität macht dieses Training zu einem der effektivsten überhaupt - man kann 700-800 Kalorien pro Stunde verbrennen.



## SANFTE BEWEGUNG FÜR ALLE

AUFWÄRM- UND KOORDINATIONSSPIELE, EINFACHE CHOREOGRAPHIEN, TRAINING MIT DEM THERA-BAND, BODENÜBUNGEN UND SCHLUSSENTSPANNUNG. IM VORDERGRUND STEHT DER GEMEINSAME SPAß!



## KINDERTANZ

Kindertanz vereint klassische Tanztechnik mit spielerischen Bewegungsformen und tänzerischen Improvisationsübungen. Das Selbstvertrauen der Kinder wird auf ganz besondere Art und Weise gestärkt: das musikalische Gehör, das Körperbewusstsein und die Raumorientierung wird positiv gefördert. Lustige Tänze und Spiele sind dabei wichtige Bestandteile der Stunde.

## FASZIEN-TRAINING

Faszien-Probleme sind oft die Ursache für muskuläre Dysbalancen und die daraus resultierenden Schmerzen. Durch Faszien-Training erhöht sich die Elastizität des Bindegewebes, es werden Verklebungen gelöst und die Haltung und Körperwahrnehmung verbessert.

## BODYSTYLING

BODYSTYLING IST EIN ABWECHSLUNGSREICHES GANZKÖRPERTRAINING BEI DEM MIT VERSCHIEDENEN HILFSMITTELN - WIE BEISPIELSWEISE HANTELN ODER THERA-BÄNDER - GEARBEITET WIRD. DER KURS EIGNET SICH FÜR ALLE TRAININGS- UND ALTERSSTUFEN. IM VORDERGRUND STEHEN KRAFT, FLEXIBILITÄT, HALTUNG UND KÖRPERKONTROLLE.

BODYSTYLING ZIELT AUF EINE GESUNDE HALTUNG AB.

## BODYWORK-STEP

Dieses Workout verbrennt Unmengen von Kalorien, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fördert Haltung, Balance und Koordination. Ein tolles Training für den gesamten Körper.

## FITNESS-BOXEN

Boxen ist ein ultimatives Ganzkörper-Training. Mit jedem Schlag werden Schultern, Bizeps, Trizeps, Brust und Rücken trainiert. Beim Ducken und Ausweichen wird die Tiefenmuskulatur der Körpermitte, die seitlichen Bauchmuskeln und der untere Rückenbereich beansprucht. Darüber hinaus müssen Boxer beweglich sein - das erfordert eine große Menge Balance und Geschicklichkeit. In einer Stunde Boxtraining verbrennt der Körper rund 1.200 Kalorien!



## RAD'L DICH FIT - FITNESS FÜR HERZ UND HIRN

So einen Kurs gab es noch nie - Bonanza trifft Tunturi und Kettler! Moderates Cardio-/ Ausdauer-Training auf Ergometern aus verschiedenen Jahrzehnten im Wechsel mit Mobilisations- und Kräftigungsübungen, Beweglichkeits- und Gedächtnis-Training. Für jeden geeignet, mit personalisierter Steigerungsmessung (Erfolgspass). Old Style ist Trumpf!

## RÜCKENFIT

RÜCKENFIT-TRAINING HILFT MUSKULÄRE DYSBALANZEN DURCH GEZIELTES TRAINING (HALS-SCHULTERSTABILISATION, WIRBELSÄULENGYMNASTIK, RUMPFKRÄFTIGUNG) AUSZUGLEICHEN UND DIE GESAMTE MUSKULATUR IN DEN GENANNTEN BEREICHEN ZU STÄRKEN.



## CARDIO FIGHT

Box- und Kickboxbewegungen werden so kombiniert, dass die Bewegungen im aerobischen Bereich stattfinden. Das kurzelt besonders die Fettverbrennung an und wirkt sich positiv auf den gesamten Bewegungsapparat und Stoffwechsel aus.

## YOGA & DETOX

Yoga ist ein traditionelles, ganzheitliches indisches Übungssystem das auf dem harmonischen Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele in Verbindung mit dem Atem basiert. In diesem Kurs werden sanfte Yoga-Positionen, die Muskeln und Gelenke kräftigen, mit Atemtechniken, die Zellen und Nervenbahnen reinigen, verbunden. So werden Körper und Immunsystem gestärkt! Gleichermaßen für Anfänger und Yoga-Erfahrene geeignet.



## DRUMS ALIVE

Drums Alive ist ein einzigartiges und extravagantes Fitnessprogramm, das sich durch seine Andersartigkeit grundlegend von herkömmlichen Trainingsprogrammen unterscheidet. Es fängt das Wesen von Bewegung und Rhythmus ein und führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten! Physische und mentale Fitness, Fettverbrennung und vor allen Dingen Spaß stehen im Vordergrund.



## FUNCTIONAL-FIT

Zirkel-Training eignet sich hervorragend, um eine gute allgemeine Fitness aufzubauen. Freies, dreidimensionales Stationstraining bereitet den Körper perfekt auf unterschiedliche Bewegungsanforderungen vor. Es besteht aus einem Wechsel von Belastung und Erholung, wobei das individuelle Leistungsniveau berücksichtigt wird.

**ASKÖ BURGENLAND**

+43 2682 666 54-0

[www.askoe-burgenland.at](http://www.askoe-burgenland.at)