



# SV Bayernrain-Linden e. V.

## FITNESS

## Kursprogramm

### MORGENGYMNASTIK

**Montag 09.00 - 10.00 Uhr**

- **Inhalt:** Pilates mit/ohne Geräte, Rückengymnastik, Zirkeltraining, Faszientraining
- **Ziel:** Körpermitte stabilisieren und Koordination

Trainerin: Bernadette Sterzer  
Mobil: 0179 43 70 240

### ALLGEMEINE FITNESS

**Montag 18.00 - 19.00 Uhr & 19.00 - 20.00 Uhr**

- **Inhalt:** Buntes Ganzkörpertraining mit Übungen aus Pilates, Yoga, klassischen Fitnessübungen und Qigong
- **Ziel:** Kraft, Beweglichkeit und Koordination

Trainerin: Martina Backhaus  
Mobil: 0172 853 18 66

### HATHA YOGA

**Dienstag 09.00 - 10.00 Uhr & 10.10 - 11.10 Uhr**

- **Inhalt:** Hatha Yoga in der Tradition von Krishnamacharya, jede Einheit enthält Asanaübungen, kleine Flows, Atemübungen und eine Meditation
- **Ziel:** Beweglichkeit und Kraft, Entspannung und ruhiger Geist

Trainerin: Sara Heimes  
Mobil: 0176 310 46 313

### POWER WORKOUT

**Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr**

- **Inhalt:** Cardio-Choreographie mit Mobilisation, Sprüngen und funktionellen Übungen
- **Ziel:** Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination

Trainerin: Johanna Hainz  
Mobil: 0173 89 71 316

### WORKOUT

**Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr**

- **Inhalt:** Training mit/ohne Geräte (z. B. Kurzhanteln, Widerstandsbändern, Langhanteln), Intervalltraining (HITT, Tabata)
- **Ziel:** Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit

Trainerin: Bernadette Sterzer  
Mobil: 0179 43 70 240

### VINYASA YOGA

**Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr**

- **Inhalt:** Fließender dynamischer Yogastil mit dem Ziel die Verbindung von Atem und Bewegung zu erreichen
- **Ziel:** Kraft, Beweglichkeit und Balance von Körper und Geist

Trainerin: Saskia  
Mobil: 0176 225 19 222

### BODY BALANCE

**Freitag 17.00 - 18.30 Uhr**

- **Inhalt:** Hatha Yoga, der Körper wird sanft durchbewegt, gekräftigt und gedehnt
- **Ziel:** Beweglichkeit, Wohlbefinden und eine bessere Körperhaltung

Trainerin: Monika Schwarzhuber  
Mobil: 0160 44 40 123

(bitte Nachrichten per WhatsApp oder Signal)

## Teilnahmebedingungen

Anmeldung bei der jeweiligen Trainerin!  
Mitgliedschaft beim SV Bayernrain-Linden e.V.  
oder TSV Dietramszell erforderlich!