

HERZLICH WILLKOMMEN

Nutzen Sie Ihren Aufenthalt im Bildungszentrum Holzhausen auch um Ihre Fit- und Wellness zu steigern.

Erwin Bader hat ein abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt und freut sich zusammen mit Erna Stangl (leitet den Sport am Donnerstag) auf Ihren Besuch.



FÜR IHRE FITNESS UND GESUNDHEIT

(auch für Anfänger geeignet, probieren Sie mal was Neues aus!)

Montag

19⁰⁰ Uhr TRX-Suspension-Training

Eine einzigartige und lohnende Methode zur Verbesserung der sportlichen Leistung und Fitness

20⁰⁰ Uhr AUTOGENES TRAINING

Entspannung, Dehnung und Erholung

Dienstag

19⁰⁰ Uhr **BODY-TRAINING TUBING**

Der effektive Weg zur besseren Fitness und einer guten Figur

20⁰⁰ Uhr **PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG**

Muskelrelaxation nach Jacobson
(einfach zu erlernende Entspannungstechnik)

Mittwoch

19⁰⁰ Uhr **GESUNDER RÜCKEN**

Übungen mit Schwerpunkt Rücken, aber auch Bauch, Beine, Po usw. werden gestrafft, gekräftigt und gestretcht.

20⁰⁰ Uhr **QI GONG**

QI GONG ist eine Jahrtausende alte Heillehre aus China. Die Übungen, die körperliche mit geistiger Bewegung verbinden, aktivieren durch ihre Ruhe und Entspannung die Lebensenergie und stärken gleichzeitig die Selbstheilungskräfte.

Donnerstag

19⁰⁰ Uhr **THAI BO**

20⁰⁰ Uhr **PILATES**

Ganzkörper-Training, das Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination u. Stretching kombiniert

