

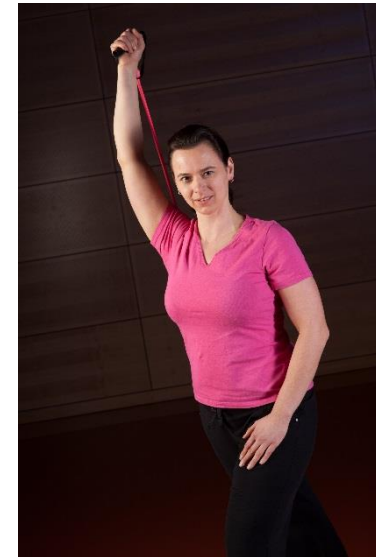
Stefanie Strecker-Hanzig



Stefanie, unsere Physiotherapeutin, Personal- und Jumpingtrainerin hat den Aspekt der Gesundheit in ihren Trainingseinheiten verinnerlicht. Nicht nur bei Pilates achtet sie auf die korrekte Ausführung der Übungen sondern auch beim Bodyforming und Functional Training. Auch beim Jumping vermittelt sie die richtige Technik mit viel Freude, hier darf gehüpft und gelacht werden, wo auch Männer ins Schwitzen kommen und ihren Spaß dabei haben. Stefanie ist für uns 3 mal pro Woche im Einsatz.

Pilates	Donnerstag	20:00 – 21:00
Jumping/ Bodyforming	Donnerstag	21:00 – 22:00
Jumping meets Functional Training	Samstag	10:00 – 11:00

Anja Anton



Anja, unsere Aerobic- und Stepptainerin lässt euch mal ordentlich schwitzen oder kräftigt eure Muskeln mit Hilfe von kleinen Geräten wie Tubes, Aeropads, Stabilitybar oder Langhanteln. Diese setzt sie auf effektive Weise im Training ein und sorgt damit zusätzlich für Abwechslung. Mit einfachen Choreographien, cooler Musik und viel Spaß, bewegt sich in der zweiten Stunde alles auf und um das Steppbrett herum.

Fit and Fun	Mittwoch	19:00 – 20:00
Stepp Basic	Mittwoch	20:00 – 21:00

