

Maria Canelos



Maria, unsere quirlige Tanz- und Fitnesstrainerin aus Südamerika, unterrichtet Latin Dance, Fatburner, Workout und Pilatesstunden mit besonderem Charme. Im Wechsel mit anderen Trainerinnen gestaltet sie mit viel Power schweißtreibende Einheiten für die Skigymnastik. Jungen Muttis bietet sie zweimal die Woche ein kompetentes Trainingsprogramm „Zurück zur Traumfigur“.

Fatburner/ Minibauch	Montag	18:30 – 19:45
Ski Power	Dienstag	19:00 – 20:15
Zurück zur Traumfigur	Mittwoch	9:30 – 10:45
Latin Party	Donnerstag	19:00 – 20:00
Zurück zur Traumfigur	Freitag	9:30 – 10:45

Alexandra Prill



Alexandra, unsere wandlungsfähige Trainerin mag es mal kraftvoll und fetzig aber auch ruhig. Im Ausdauertraining bei Kickbox Aerobic setzt sie zum Workout Elemente des Kampfsportes ein um ihre Teilnehmer auszupowern. Doch beim Gesundheitssport, bei Rücken & Co, schafft sie mit ihrer sonoren Stimme eine angenehme Atmosphäre und strahlt durch fließende Übergänge in den Bewegungen Ruhe aus, wobei die Anstrengung in den Hintergrund gerät.

Kickbox Aerobic	Donnerstag	19:00 – 20:00
Rücken & Co	Donnerstag	20:00 – 21:00

