

## Martina Wilkowski



Martina, unsere vielseitig ausgebildete Trainerin bietet Senioren in unseren S-Klassen ein ideales „Fit für immer“ Training für Körper, Geist und Seele. Ihre verbindende, soziale Art fördert die Gemeinschaft und lässt die Leute gerne zu ihr kommen. Sie ist auch in fernöstlicher Trainingslehre zu Hause. Wie die alten Meister lehrt sie Qi Gong mit Ruhe und Konzentration, Spannung und Gelassenheit und lässt mit langsamen Bewegungen die Energie fließen.

<b>Qi Gong</b>	Dienstag	8:30 – 9:30
<b>S-Klasse „Spätlese“</b>	Dienstag	9:30 – 10:30
<b>S-Klasse „Fit für immer“</b>	Freitag	9:30 – 10:30

## Alena Popowiczova



Unsere Fitness- und Pilatestrainerin, Alena, beherrscht die hohe Kunst der Einfühlung. Sie gestaltet sanfte Rücken & Co und Pilatesstunden aber auch intensives schweißtreibendes Konditionstraining oder peppige Aerobic- und Steppchoreografien. Beim Total-Bodyworkout gehören High Intensity Intervall Training und Faszienrollen einfach dazu, dabei achtet sie in all ihren Stunden auf die korrekte Ausführung der Übungen. Alena ist Ausbilderin im Bayerischen Turnverband und damit immer auf dem neuesten Stand. Sportliche Trends setzt sie in ihren Stunden mit großem Engagement sofort um.

<b>Pilates</b>	Montag	8:00 – 9:00	und 18:00 – 19:00
<b>Rücken &amp; Co</b>	“	19:00 – 20:00	
<b>Kondi-Plus</b>	“	20:00 – 21:15	
<b>Total Bodyworkout</b>	Freitag	19:30 – 20:30	