

Fitnessstunden für Jedermann



Der Gesundheit wird in einem schnelllebigen Alltag von heute nur mehr wenig Bedeutung geschenkt.

Daher biete ich, Daniela Riechl, ausgebildete Aerobic- und Wirbelsäulen-Trainerin, Fitnessstunden für Jung und Alt an. Aber auch Fitnessprofis kommen in meinen Stunden auf ihre Kosten. Vor allem stehen bei mir die Entdeckung eines neuen Körpergefühls, sowie die Steigerung der körperlichen Fitness durch Sport und Bewegung im Vordergrund.

**Meine Stunden finden jeden Samstag ab 18. Oktober
von 16-17 und 17-18 Uhr
im neuen Kindergarten/Bewegungsraum statt.**

Die erste Stunde wird eine präventive Wirbelsäulengymnastikstunde sein, in der vor allem die Wirbelsäule gestärkt und gedehnt wird.

Die zweite Stunde ist eine Kräftigungs- und Leistungssteigerungstunde, in welcher zunächst die Kondition verbessert und anschließend die drei großen Muskelgruppen Bauch, Bein und Po gekräftigt werden.

Am Ende jeder Stunde gibt es einen kurzen aber wichtigen Dehnungsteil.

Aber auch der Spaß soll dabei nicht zu kurz kommen.

Wer sich darunter noch immer nichts vorstellen kann, soll sich doch einfach selbst ein Bild davon machen. Deshalb ist der erste Samstag (18. Oktober) gratis. Jede weitere Stunde kostet dann 3 Euro. Ich würde mich über alle die sich interessieren und vorbeischaun, freuen.

Ich wünsche uns viel Spaß an der Bewegung.

Daniela Riechl