SKR Trockentraining

jeden Dienstag 24.09.24 – 08.04.25

Jeweils am Dienstag (Beginn 18.15 Uhr, Dauer ca. 60 min.) findet das Trockentraining unter der Leitung unserer qualifizierten Yoga Trainerinnen Jenny Lebeda und FunTone® Trainerin Maja Berchtold in der Turnhalle ASO neben der Volksschule Markt in Rankweil statt.
Sie bietet wiederum ein abwechslungsreiches, funktionales Ganzkörpertraining für alle Interessierten an. Infos auf der Homepage.
Keine Anmeldung notwendig – kostenlos.

FunTone®

Unter der Leitung unserer qualifizierten FunTone® Trainerin Maja Berchtold. Sie bietet wiederum ein abwechslungsreiches, funktionales Ganzkörpertraining für jedermann an.
FunTone® ist modern, einfach, effizient – jedoch intensiv. Hiermit wird mit eigenem Körpergewicht gearbeitet und zusätzlich zu Kraft und Ausdauer werden Schnelligkeit, Balance, Stabilität trainiert. In verschiedenen 45 Sekunden-Intervallen werden alle Muskelketten im Körper optimal trainiert.

Schiklub Rankweil

YOGA

LEBEDA
YOGA | COACH

Die Flexibilität und Beweglichkeit kommt gerne zu kurz und weshalb wir heuer folgendes anbieten.

Schiklub Rankweil

Altersgruppen:
Kids: 12 – 16 Jahre
Erwachsene: ab 17 Jahre

Bei LEBEda Yoga stärken wir mit Power Vinyasa Yoga die Tiefenmuskulatur und sorgen gleichzeitig für mehr Mobilität, Flexibilität und Geschmeidigkeit. Im Vordergrund steht: Deine Bewegungen, Dein Wohlbefinden, Du.