



gesund | fit | schmerzfrei
Präventionstraining Kati Baier-Bein

gesund-fit-schmerzfrei **Personal Training**

- * **Individuelles Gerätetraining**
mit Kontrolle & Aufsicht
abgestimmtes Training auf deinen Körper
Kraft | Beweglichkeit | Balance
8 EH Block (max 3 TN) oder
Einzeltraining mit Terminvereinbarung
- * **Spiraldynamik Training & Hands On**
Fuß-Bein-WS-Schulter-Arm
- * **Schwimmtechniktraining**
Kraulen | Brust | Rücken
Technik erlernen & üben

Kati Baier-Bein

staatlich gepr. Trainerin
gesunde Haltung & Bewegung
Spiraldynamik Intermediate
Schwimmlehrerin

+43 664 2818644

www.baier-bein.net



Montag:

08:50 & 10:00 Pilates-Spiraldynamik-CORE RumpfStabi Training| Kati Baier-Bein
11:45 - 14:00 Einzeltermine Gerätetraining | Spiraldynamik | Kati Baier-Bein
16:00 - 18:00 Einzeltermine Gerätetraining | Spiraldynamik | Kati Baier-Bein
18:30 Spiraldynamik MOVE Training Herren | Kati Baier-Bein
19:30 Pilates-Spiraldynamik-CORE RumpfStabi Training | Kati Baier-Bein

Dienstag:

08:45 Rumpf & Rückenfit Seniorinnen | Kati Baier-Bein
09:55 Pilates & Spiraldynamik jackpot.fit Kurs | Kati Baier-Bein
11:15 Rückbildung "Junge MAMA GYM" Kleingruppen Kurs | Kati Baier-Bein
12:45 - 14:00 Einzeltermine Gerätetraining | Spiraldynamik | Kati Baier-Bein
14:00 - 15:30 Classical Ballett Minis | Prema Faron ... KIDS 4 Jahre
15:45 - 18:00 Clip dance | Prema Faron ... KIDS von 4 - 11 Jahre
18:15 YOGA | Karin Wagenhofer

Mittwoch:

08:00 YOGA & Spiraldynamik | Manuela Neureiter
17:00 & 18:05 bodyART | Sonja Zwilling
19:05 Functional Training | Jakob Zellinger
20:05 X-FIT Sportler Training | Jakob Zellinger ... für'n outdoor Sport "Kondi, Koordi & CO"

Donnerstag:

08:00 YOGA & Spiraldynamik | Manuela Neureiter
10:00 Sessel YOGA & Spiraldynamik "Golden Ladys & Silverboys" | Manuela Neureiter
16:00 Kinder YOGA | Stephanie Wallinger ... KIDS von 3 - 6 Jahre
19:00 YOGA | Karin Wagenhofer

Freitag:

06:00 YOGA & Spiraldynamik "early morning" | Manuela Neureiter
09:30 Pilates-Spiraldynamik-CORE RumpfStabi Training | Kati Baier-Bein
10:45 - 14:00 Einzeltermine Gerätetraining | Spiraldynamik | Kati Baier-Bein

Anmeldung direkt bei den TrainerInnen

Sonja Zwilling
0664 2190501
bodyART Instructorin



Karin Wagenhofer
0699 12320076
Yoga Lehrerin



Stephanie Wallinger
0664 2443627
Kinder Yoga Lehrerin



Jakob Zellinger
0650 9891709
Sportwissenschaftler



Manuela Neureiter
0664 2039774
Yoga Lehrerin YVO 500+
Spiraldynamik Intermediate
SVS Gesundheitshunderter zertifiziert



Prema Faron
0664 3510966
Ballett & Tanz Lehrerin

