



# Gabi Schwaiger

Meine Stunden beim VfR Haag: Pilates, Rücken mit Herz, Rücken & Mobility, Volley-Vit



„Ungemütlichkeit kann so erfrischend sein“

**Pilates** Übungen zielen v.a. auf Stärkung der Körpermitte und Stabilisierung der idealen Körperhaltung (für jedes Alter empfohlen).

**Die 4 Säulen von Rücken & Mobility:** Körperhaltung, Stabilität, Energie (Faszien) und Entspannung. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir unseren Gelenken (für jedes Alter empfohlen).

In **Rücken mit Herz** steckt viel Bewegung – zum Ende hin lassen wir unser Herz mit einem kurzen Cardio Workout höher schlagen (Rücken & Mobility sportlich).

## Fitness- ausbildung



Pilates Trainer, Group-Fitness Trainer (B), Functional Trainer, Personal Trainer (B), Volleyball Jugendtrainer

## Beruf



Dipl. Tourismusfachfrau, derzeit Quereinstieg MFA und angehende Personal Trainerin

## Das ist mir wichtig



Familie, Bewegung, Gemeinschaft und Zwiebeln :-)



# Julia Cogal

Meine Stunden beim VfR Haag: HIIT-Training  
(Hochintensives Intervalltraining)

Montag 19:30 - 20:30 Freitag 08:15 - 09:15

Julia.Stadelbauer@web.de



„Egal, wie langsam du vorankommst, du überholst alle, die auf der Couch liegen“ 😊

**HIIT** ist die perfekte Mischung aus funktionalem Training, Krafttraining und Ausdauertraining mit mitreißenden Beats!

Das Workout vereint Spaß und Fitness mit abwechslungsreichen, einfach zu erlernenden Übungen und fördert Deine Beweglichkeit, Deine Koordination und stärkt Deine Muskulatur. So formst Du nicht nur das Aussehen Deines Körpers, sondern auch seine Fähigkeiten.

Das Training ist für JEDES Fitness Level sowie für Frauen und Männer geeignet, da es zu allen Übungen Abstufungen gibt. Einfach vorbeischaun, mitmachen und fitter werden!

## Fitnessausbildung



DOSB - lizenzierte C -  
Trainerin Fitness und  
Gesundheit, DOSB - lizenzierte  
B - Trainerin Sport in der  
Prävention mit Profil  
Gesundheitstraining  
Stressbewältigung und  
Entspannung, BTV - Kursleiterin  
Qigong

## Beruf



LTA, tätig in der  
Molkerei  
Weihenstephan im  
Qualitäts-  
management

## Das ist mir wichtig



Familie, Freunde,  
Natur, Tennis,  
Fitness, Ehrlichkeit  
und Humor!