



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!



Petra Silberbauer

Meine Stunden beim VfR Haag:

Fit und Fun für jedermann: Dienstag 18.30Uhr – 20.00Uhr

Rückenfit für Männer am Dienstag 20.00 Uhr – 21.00 Uhr



**Mögen alle Lebewesen Glück
und Harmonie erfahren.**



Aus dem Sanskrit - Velden /Rigveda.

Fit und fun am Abend für Jedermann:

Wir starten mit einem Herz-Kreislauf-Training auf dem Step. Einfache Choreografien laden zur Bewegung mit Musik ein. Anschließend kräftigen wir unsere Muskulatur und beenden die Stunde mit Yin Yoga und einer Entspannung.

Wirbelsäulengymnastik nur für Männer

Kräftigung der zur Abschwächung neigenden Muskulatur und Dehnung der zur Verkürzung neigenden Muskulatur. Mobilisation und Entspannung ist auch mit dabei.

Fitnessausbildung



Trainer C Breitensport Fitness und
Aerobic (BTV)

B-Lizenz Aerobic (ct-Creativ
Training)

Step Instruktor (BTV)

Rücken Instruktor (BTV)

Yoga-Instruktor (BTV)

Zusatzausbildung Prävention (BTV)

Trainerin für Sportrehabilitation
(BSA)

Kursleiterin Beckenboden (BTV)

Kursleiterin Pilates (BTV)

Pilates Workout Instruktor

med. Fitness Training A-Lizenz
(IST)

Kursleiter Senioren

Entspannungstrainer

Rehasport Orthopädie (BVS)

Yin Yoga Instruktor

Beruf



Bankkauffrau,
Trainerin, Ausbilderin,
Referentin und Autorin
für
Entspannungsbücher

Das ist mir
wichtig



Meine Familie und
Freizeit-
gestaltungen



Monika Prote

Meine Stunden beim VfR Haag:

Fit und fun für Jedermann am Vormittag,

Dienstag 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr

WS Yoga, Mittwoch 19.00 Uhr bis 20.15 Uhr

„Ich bin wie ich bin und das ist
gut so wie ich bin.“



Fit und fun für Jedermann am Vormittag

Wir starten mit einem Herz-Kreislauf-Training auf dem Step. Einfache Choreografien laden zur Bewegung mit Musik ein. Anschließend kräftigen wir unsere Muskulatur und beenden die Stunde mit Yogaübungen zum Dehnen.

WS Yoga

Wir starten mit einer kurzen Entspannung. Anschließend kräftigen und dehnen wir uns mit Asanas aus dem Hatha, Vinyasa und Yin Yoga und üben uns in Pranayamas. Wir beenden die Stunde mit einer Entspannung.

Fitnessausbildung



B-Lizenz Step Aerobic
(Inline Akademie)

Rücken Instruktor (Inline
Akademie)

Yoga-Instruktor (BTV)

Yin Yoga Instruktor

Beruf



Hotelfachfrau,

Trainerin

Das ist mir
wichtig



Sport, Reisen und
gutes Essen



Silvia Hauner

Meine Stunden beim VfR Haag:

Vit Yoga am Freitag, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr

**Gestern war ich schlau, darum wollte ich die Welt verändern.
Heute bin ich weise, darum ändere ich mich selbst.
(Rumi)**

Vit Yoga ist ein bewegtes vitales Yoga mit Karanas (Bewegungsabläufen) und Asanas (Körperhaltungen). Die Stunde enthält ruhige Yin Yoga Sequenzen. Der Atem ist ein wichtiger Bestandteil.

Durch Dehnen werden Deine Faszien elastischer, Verklebungen können sich auflösen, mehr Beweglichkeit und Wohlfühlen im Alltag stellen sich ein. Der Körper wird nachhaltig geformt und gekräftigt.

Eine meditative Reise beendet die Yoga Stunde.
Jeder, geübt und ungeübt, ist willkommen.

Fitnessausbildung



Vit Yoga Instructor
Wirbelsäulen-Fachtrainer
Yogalehrerin
Engpassdehnübungen
Schmerztherapie
nach Liebscher & Bracht

ausgeübte Berufe



Gesundheits- und
Ernährungsberatung
Schmerztherapie-
ausbildung nach
Liebscher & Bracht
Betreuerin im SFZ Pulling

Das ist mir wichtig

Zeit mit Familie und für
mich, lachen, unter
Menschen sein, Gemüse,
Pasta, Bewegung, Garten,
Natur, weit blicken,
Sonnenauf-/
Sonnenuntergang



Elli Bachmaier

Meine Stunden beim VfR Haag: QiGong
Montag 9 – 10 Uhr/Sportheim Gymnastikraum



„Unser Körper ist ein kostbares Geschenk, wir sollten ihn sorgsam pflegen, denn er ist der Ort unseres Erwachens und unserer Erleuchtung“

(Jataka)



Über den Tanz kam ich mit Qi Gong in Berührung. Vom ersten Augenblick an faszinierte mich diese Bewegungskunst aus China, die heilend auf Körper und Geist wirkt. Es nährt Körper, Geist und Seele und bringt unser Inneres in ein Gleichgewicht.

Es ist für alle Altersgruppen eine Bereicherung. Qi Gong zu leben, praktizieren und weiterzugeben ist mein persönlicher Fokus.

Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich.
Bei Rückfragen kontaktieren Sie mich gerne unter Email:
tanz@ellibachmeier.de oder Tel.: 08761-726450.

Fitnessausbildung



Tanz- und
Bewegungspädagogin
Qi Gonglehrerin der
Deutschen Qi Gong
Gesellschaft

Beruf



Bürokauffrau
Jetzt tätig in meinen
Herzensberuf päd.
Ergänzungskraft im
Waldkindergarten

Das ist mir wichtig



Familie, Balance,
Lebensfreude, Natur,
Bewegung und
Gesundheit