

Wir sind Deine TrainerInnen

(Reihenfolge des Programms)



Morning-Yoga – Nadja Wirth, Nadjas Yogastube Karlskron



Es gibt nichts Schöneres, als seine Leidenschaft zum Beruf zu machen.

Yoga begleitet mich bereits seit 15 Jahren in meinem Leben. Meine 2-jährige Ausbildung zur ärztl. gepr. Yogalehrerin habe ich im März 2011 abgeschlossen. Zusätzlich nehme ich regelmäßig an Fortbildungen teil.

Der Yoga-Weg ist eine fantastische Möglichkeit Dein körperliches und geistiges Wohlbefinden zu verbessern.

Ich finde es sehr schön, dass der Ladies Day in Karlskron stattfindet und freue mich, dass ich ein Teil dieser Veranstaltung sein darf.

Body Burner und Abschlussdehnen – Petra Schütze



Sportallrounderin ein Leben lang. Ob Ballett, schwimmen, skifahren, tanzen..... Seit 2021 gebe ich die „Allgemeine Fitnessgymnastik“ (mittwochs, 18.30 Uhr), bin verantwortlich für die Abteilung Turnen und habe den LadiesDay ins Leben gerufen. Ein Tag nur mit Frauen. Ein Tag in toller Atmosphäre, ohne Konkurrenzkampf, neue Sportarten ausprobieren, sich auspowern oder zur Ruhe kommen, aber vor allem: Spaß haben. Das ist mein Ziel an dem Tag. Seid Ihr dabei? Ich freue mich!

Gesundes Bewegen – Bettina Schredl, Kampfkunst-Schule Karlskron

Ich bin Physiotherapeutin und leite seit vier Jahren die Kampfkunst-Schule Karlskron. Dort unterrichte ich u.a. Kyokushin-Karate, sowie Frauen und Männer in „Gesundes Bewegen“.

Ich freue mich auf eine tolle Trainingseinheit mit Euch und wünsche Euch einen erfolgreichen, sportlichen Tag!

Wir sind Deine TrainerInnen

(Reihenfolge des Programms)



TaeBo / Boxaerobic – Johannes Wolf

Hallo ihr Lieben, ich bin Johannes Wolf, mehrfacher Amateur-und Profiweltmeister im Kickboxen. Heute bringe ich euch nicht nur zum Schwitzen, sondern auch zum Lachen.

Gesunder Rücken - Christoph Bayerl



Seit Herbst 2004 leite ich die Wirbelsäulengymnastik des SV Karlskron. Die Gruppe selbst gibt es schon seit den 1990er Jahren. Mein Beruf ist Physiotherapeut und ich arbeite seit 1997 in der ortsansässigen Praxis (Suhrborg). Somit ist Rückentraining genau mein Ding. Denn hier kann ich Euch so trainieren, dass Ihr gar nicht erst Krankengymnastik braucht.

Choreo-Tanz – Veronika Fleissner



Ich bin Tänzerin mit Herz und Seele. Meine offizielle "Tanzkarriere" habe ich 2012 bei der Faschingsgesellschaft REB (6 Jahre als Tänzerin, 3 Jahre als Trainerin der großen Garde) gestartet. Meine Leidenschaft für's Tanzen begleitet mich schon mein Leben lang und mit dieser Begeisterung möchte ich dich am Ladies Day anstecken. Jeder hat ein bisschen Rhythmus im Blut – komm vorbei und tanz mit. Ich freu mich auf Dich.

Wir sind Deine TrainerInnen

(Reihenfolge des Programms)



Qigong – Emma Lefmann

Ich hatte 1990 zum ersten Mal Kontakt mit der TCM (Traditionelle chinesische Medizin). Es folgten in den späteren Jahren einige Akupunkturbehandlungen und die Faszination wurde immer größer. Neun Jahre später habe ich am ersten Qigong-Kurs teilgenommen und bin dabei geblieben. In mir wuchs der Wunsch, selbst Kurse zu leiten und meine positiven Erfahrungen weiterzugeben. 2010 war es soweit: ich absolvierte beim ASS-Institut meine Ausbildung zur Qigong-Kursleiterin, 2015 zur Qigong-Lehrerin, bin bei der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V. als Lehrerin anerkannt und gebe Kurse in verschiedenen Instituten. Heute freue ich mich, Euch in die Welt des Qigongs einzuführen.

Zumba – Lena Maus



Hallo! Ich bin Lena und wohne in Ingolstadt. Seit über 10 Jahren tanze ich aktiv Zumba. Im Juli 22 habe ich meinen Traum verwirklicht und bin seitdem offizielle ZUMBA-Trainerin, darf selbst Kurse geben und andere mit meiner Begeisterung anstecken. Der Grund ist ganz klar: Jeder Kurs fühlt sich wie eine Party an! Ich möchte dir heute eine Stunde voller Gelassenheit guter Musik, Freude, Spaß und Power bieten. Lass dich drauf ein, mach mit. Ich garantiere Dir, du wirst einen Riesenspaß haben.