

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 freu mich, dass ich ein Teil dieser

Veranstaltung sein darf.

Lauftraining + Selbstbehauptung - Bettina Schredl, Kampfkunst-Schule Karlskron



Ich bin Physiotherapeutin und leite seit fünf 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!

Rücken fit - 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.

Wir sind Deine TrainerInnen

(Reihenfolge des Programms)



Kickboxen – Johannes Wolf, Wolfsamurai



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.

Mobility – Magdalena Wavrouschek

Mein Name ist Magdalena Wavrouschek. Ich gebe seit vielen Jahren Bauch-Beine-Po bzw. Funktionales Training im Sportverein Karlskron. Ich liebe es, meinen Teilnehmerinnen zu motivieren und auch mal an die sportliche Leistungsgrenze zu bringen. Durch mein Wissen als Physiotherapeutin kann ich auf meine Teilnehmerinnen bei Problemen individuelle eingehen. Heute habe ich das Vergnügen, mit Euch eine Mobilität- und Flexibilität-Einheit zu machen. Wir werden mit sanften Dehnungen und dynamischen Gelenksbewegungen wieder mehr Bewegung aus Euren Gelenken rausholen. Ihr dürft Euch auf eine sanfte, aber intensive Stunde freuen.

Workshop „Leben im Gleichgewicht“ - Patrizia Lindner



Ich bin Sozialpädagogin, 55 Jahre alt und habe seit fast neun Jahren meine Praxis für Evolutionspädagogik. Zusätzlich unterrichte ich Kommunikation und arbeite im beruflichen Coaching. Ich bin immer wieder begeistert über die verblüffenden Ergebnisse der Evolutionspädagogik und freue mich, Euch dieses Konzept zu vermitteln.

Wir sind Deine TrainerInnen

(Reihenfolge des Programms)



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.

Sporty Drums – Peter Fischer



Seit Mai 2022 bin ich Vorstand im Sportverein Karlskron. Bisher eher immer der Fußballer gewesen bis ich im Urlaub Drums Alive* kennenlernen durfte. Seitdem bin ich Feuer und Flamme und habe nun bereits mehrere Kurse mitgemacht. Die Begeisterung für diese Art der Bewegung, den Rhythmus, das will ich heute an Euch weitergeben und mit Euch zusammen feiern.

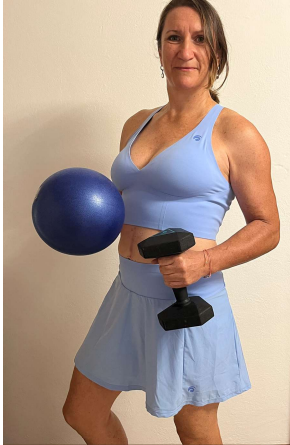
* Da Drums Alive ein geschützter Begriff ist und ich meine Lizenz noch nicht habe, haben wir es in Sporty Drums umbenannt.

Wir sind Deine TrainerInnen

(Reihenfolge des Programms)



Last but not least – 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 für 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 freu mich!