

# 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.

## Nordic Walking - Sabine Schmidmeir



Nordic Walking – MEINE Sportart. Denn sie verbindet wie kaum eine andere viele Vorteile: frische Luft, Vitamin D, Ausdauer, Kraft, geringe Anschaffungskosten, überall möglich, etc. Darüber hinaus kann sie in jedem Alter und mit jedem Fitnesslevel ausgeübt werden.

Neben meiner Trainerlizenz 2004 im Nordic Walking bin ich bereits seit 1974 aktive Übungsleiterin Gymnastik. Ich bin im Reha Sport, Schrobenhausen, ebenso aktiv mit Herzsport- und Wirbelsäulengymnastik sowie im Sportverein Waidhofen. Mit Jugend punkte ich nicht, dafür aber mit ganz viel Erfahrung und Leidenschaft im Bereich Lehren und Gesundheitssport. Ich freu mich riesig, Euch für meine Sportart – Nordic Walking – zu begeistern.

## Tanzfitness mit Linda und Lady Styling mit Jelena



**TANZSCHULE FISCHER**  
TANZEN IN INGOLSTADT



Hier haben wir erstmals eine Kooperation mit der Tanzschule Fischer und dem Tanzstudio Süd. Beide Profi-Tanzlehrerinnen freuen sich, beim LadiesDay ihre Leidenschaft für Tanz weitergeben zu können. Beide Kurse werden regelmäßig in den Tanzschulen angeboten. Nähere Infos unter:  
[www.tanzstudio-sued.de](http://www.tanzstudio-sued.de) oder [www.tanzschule-fischer.de](http://www.tanzschule-fischer.de)

# Wir sind Deine TrainerInnen

(Reihenfolge des Programms)



## 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.

## Box Aerobic und Boot Camp – Petra Schütze



Sportallrounderin ein Leben lang. Ob Ballett, Schwimmen, Skifahren, Tanzen.....

Manche sagen, ich wäre eine kleine ‚Kampfsau‘ was das Training angeht und ich gebe zu: für mich ist es ein tolles Training, wenn der Schweiß tropft ☺ Aber auch ich werde älter und entdecke ruhigere Sportarten für mich....

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.

## Drums Alive – Peter Fischer



Ursprünglich war ich immer mehr der Fußballer, bis ich im Urlaub das erste Mal Drums Alive erlebt. Ich war sofort begeistert. Seitdem besuchte ich Workshops und Schulungen von Drums Alive und hatte mein Debüt als Trainer beim letzten LadiesDay. Nachdem die Stunde so viel Spaß gemacht hat und bei den Teilnehmerinnen so gut ankam, freue ich mich, auch bei diesem LadiesDay meine Begeisterung für diese Art der Bewegung und den Rhythmus mit Euch zu teilen und mit Euch zusammen zu feiern.

# Wir sind Deine TrainerInnen

(Reihenfolge des Programms)



## Beckenboden - Ina (Physiosonne)



Seit über 30 Jahren liebe ich meinen Beruf – Physiotherapie. In Einzel-coachings oder in Kursen bringe ich Menschen in Bewegung, geistig und körperlich, vertraue auf die Selbstheilungskräfte des Körpers. Ich lege viel Wert auf die aufrechte Haltung von den Zehenspitzen bis zum Kronenpunkt und mittendrin der Beckenboden, der eine wichtige Rolle spielt und uns Frauen Stabilität und Selbstbewusstsein schenkt. In Bewegung liegt Gesundheit. [www.physiosonne.de](http://www.physiosonne.de)

## Linedance – Edith



Fast wie die Jungfrau zum Kinde bin ich zum Linedance gekommen. Erstkontakt war im Oktober 24 bei einem Workshop für Anfänger, den Petra Vachal in Karlskron gegeben hat. Meine an diesem Abend geweckte Begeisterung für Linedance und ein ‚Parkplatz‘-Gespräch mit den beiden Petras (Vachal – Linedance und Schütze – Leiterin Turnen SV Karlskron) haben dazu geführt, dass ich selbst zur Linedance-Trainerin wurde und so unterrichte ich seit Dezember 24 die Karlskroner Linedancers. Wenn Du Gefahr laufen möchtest, auch von diesem Fieber gepackt zu werden, dann komm in meine Stunde. Ich freu mich auf Dich.

## Mobilität - Bettina Schredl, Kampfkunst-Schule Karlskron



Ich bin Physiotherapeutin und leite seit mehr als 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!

# Wir sind Deine TrainerInnen

(Reihenfolge des Programms)



## Bauch Plus – Magdalena Wavrouscheck

Mein Name ist Magdalena Wavrouscheck. 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.