

das Bewegungsstudio in Steyr

Angebot FH OÖ Steyr - Bedienstete und Student*innen WS 2023



PILATES-pure&flow^{5F} DYNAMISCH. ELEGANT. SCHÖN.

Durch die Kombination aus faszialen Übungen, grundlegenden Pilatesprinzipien und Pilatesübungen wird das Gewebe gestrafft, Muskulatur aufgebaut, die wiederum überschüssige Energie und Körperfett verbrennt.

Primäres Ziel ist das Lösen von Verspannungen und die Erhöhung der Kraft im gesamten Core-Bereich (Bauch-Rücken-Wirbelsäule-Becken) zur Verbesserung der Haltung durch gleichzeitige Schonung und Stärkung von Hüft- und Kniegelenken.

Durch das Formen und Straffen, sowie dem Abbau von Cellulite und ungeliebter Fettpolster entsteht ein schön geformter, straffer Körper.

Montag: 18:00 - 19:00Uhr, 3 reservierte Plätze für 10 Einheiten, Start jederzeit



Pilates-RÜCKEN^{5F} SCHMERZFREI. AUFRICHT. SCHÖN. FIT.

Ein ausgewogenes Training der gesamten Rumpfmuskulatur als ein idealer Ausgleich zur Vermeidung von einseitigen Belastungen. Durch Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Körperwahrnehmung wird Haltungs- und vor allem Rückenproblemen vorgebeugt sowie ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainiert. Alltagsrelevante Muskeln werden gekräftigt und so die Wirbelsäule stabilisiert, Tiefenmuskulatur aktiviert sowie das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert. Es werden Faszienverklebungen und Verspannungen gelöst, sowie alle relevanten Faszien trainiert, um die Ursachen für Rückenschmerzen zu beseitigen.

Donnerstag: 18:00 - 19:00Uhr, 3 reservierte Plätze für 10 Einheiten, Start jederzeit



Pump YOU MUSKULÖS. FIT. STARK. GUTAUSSEHEND.

PUMP ist ein Ganzkörper-Workout, bei dem der Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl liegt. Du verbrennst dabei bis zu 600 Kalorien. Die funktionellen eingesetzten bewährten Übungen trainieren dein Kraftpotential gleichermaßen wie deine Ausdauer. Die Basics des Trainings sind Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und es kommen bei PUMP YOU Langhanteln, Hantelscheiben, Stepper und Kettlebells zum Einsatz, während bei PUMP YOUR BODY der Fokus auf kurze sehr intensive Trainingsinhalte liegt. Motiviert durch unsere erfahrenen Trainer, sowie durch abgestimmte dynamische Musik erreicht man seine Körperziele.

Montag: 19:00 - 20:00Uhr, 3 reservierte Plätze für 10 Einheiten, Start jederzeit



Yoga SPORT^{5F} DYNAMISCH. KÖRPERLICH. KRAFTVOLL. SPORTLICH.

Dynamisches, modernes Yoga ist das ideale Ergänzungstraining für alle Ausdauersportler vom Triathleten bis hin zum Radfahrer oder Golfer.

Die Yoga-Asanas und die zum Teil schnellen Abfolgen sind speziell abgestimmt und unschlagbar für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnellkraft und die Körperkoordination.

Die psychische und physische Fokussierung zu verbessern ist genauso Inhalt, wie die Erhöhung der muskulären Flexibilität für die Prophylaxe von Verletzungen.

Jede Einheit löst Verspannungen/Verhärtungen im Gewebe und der Muskulatur. Die Verbindung von Körper&Geist ist elementar für den sportlichen Erfolg.

Donnerstag: 19:00 - 20:00Uhr, 3 reservierte Plätze für 10 Einheiten, Start jederzeit



CORE Power MUSKULÖS. FIT. DEFINIERT. ATHLETISCH.

Ran an deinen Rumpf: Funktionelle Ganzkörperübungen mit Kleingeräten oder verstärkt durch das eigene Körpergewicht.

Core Power bedeutet eine starke Körpermitte, die dich zuverlässig und sicher bei allen deinen täglichen Bewegungen unterstützt. Die funktionellen bewährten Übungen, die immer deinen gesamten Rumpf mit einschließen, werden kombiniert mit Bewegungsabläufen: Dabei werden Ausrichtung, Dehnung und Entspannung, Kräftigung, Koordination und Ausdauer gleichermaßen trainiert.

Fühle, wie sich dein Körper den neuen Herausforderungen stellt und entwickle ein neues Gespür für deinen geschmeidigen und athletischen Körper.

Mittwoch: 18:00 - 19:00Uhr, 5 reservierte Plätze für 10 Einheiten, Start jederzeit



EASY Yoga^{5F} GEISTIG. AUSGEGLICHEN. RELAXED. FREUDE.

Es geht nicht immer nur um Schwitzen und ständiges „Vollgas geben“. Gönn deinem Körper und Geist auch mal wieder Entspannung und finde zurück zu deiner inneren Mitte.

Auf der rein körperlichen Ebene stärkt "Easy Yoga" das Nervensystem, hilft bei stressbedingten Störungen wie Bluthochdruck, Magenbeschwerden und Kopfschmerzen, fördert die Konzentrationsfähigkeit und sorgt für innere Ausgeglichenheit.

"Easy Yoga" aktiviert und optimiert das gesamte Immunsystem, das Atemsystem und den Kreislauf. Yoga-Körperhaltungen (Asanas) beziehen alle Muskeln, Bänder und Gelenke sowie die Organe samt meridianer Zugehörigkeit mit ein.

Mittwoch: 08:00 - 09:00Uhr, 3 reservierte Plätze für 10 Einheiten, Start jederzeit

Reservierter Platz:

Für 10 aufeinanderfolgende Termine
fixe Reservierung für die Teilnehmer*innen

Preis: €105 (anstelle von €145)

Auf alle anderen Leistungen gewähren wir

-20% Rabatt (auch auf **VIRTUAL Kurse**).

Aktionen nicht miteinander kombinierbar.