

body in progress



**Bamberger Str. 7
10777 Berlin**

**www.bodyinprogress.de
0177 25 49 631**

Pilates

Übungen, die gleichzeitig die Muskulatur dehnen und kräftigen, Haltungsschwächen korrigieren und Rückenschmerzen vorbeugen können.

Trainer: Henriette & Hardy

Functional Training

ganzheitliches Training für Kraft, Athletik und Bewegungsmuster!

Trainer: Hardy

Myofascial Training

Ganzheitliches Training & Regeneration für die Faszienketten (Bindegewebe)!

Trainer: Hardy

Xco Laufgruppe

Durch den XCO-TRAINER® werden beim Lauftraining spürbar mehr Muskeln im Rücken und in den Armen aktiviert.

Trainerin: Henriette

Cardio Pilates

wir nutzen die Pilatesgeräte zur Fettverbrennung, für das Herzkreislauftraining und zur Steigerung der Muskeldynamik.

Trainerin: Henriette

TRX

ermöglicht ein Ganzkörpertraining und das Trainieren in Muskelketten, was die Alltagsbewegungen und koordinative Sportarten unterstützt.

Trainer: Henriette & Hardy

MST by B³

MST ist ein innovatives Übungskonzept, um gezielt Verspannungen zu lösen, beweglicher im Alltag zu werden und Stress besser bewältigen zu können.

Trainerin: Henriette

Kundalini Yoga

gezielte Ausrichtung des Körpers (Asanas), Atemübungen und verschiedene Meditationen aus dem Kundalini Yoga.

Trainerin: Isabelle

Kursplan - body in progress



Henriette Letzner

henriette@letzner-berlin.de
www.bodyinprogress.de
0177 25 49 631



Hardy Krüger

hardy@pt-hardykrueger.de
0163 44 11 334



Isabelle Ravenstein

mail@belleyoga.net
0151 65 10 58 30

Kursanmeldung bei den jeweiligen Trainern.
Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.
Kursdauer: 60 min.

Tag	Zeit	Raum	Kurs	Trainer
Mo	18:00	2	Pilates / Myofascial Training	Hardy
	18:30	1	Pilates alle Level	Henriette
	19:10	2	funktionelles Training / TRX	Hardy
	19:35	1	Pilates alle Level	Henriette
Di	08:30	1	Pilates für Einsteiger / MST by B ³	Henriette
	19:30	2	Kundalini Yoga	Isabelle
Mi	16:30	1	Pilates für Einsteiger / MST by B ³	Henriette
	18:00	1	Cardio Pilates	Henriette
	18:30	2	funktionelles Training / TRX	Hardy
	19:10	1	Pilates alle Level	Henriette
	19:40	2	Pilates	Hardy
	Do	08:00	2	Pilates / Rücken
09:15		0	XCo Laufgruppe im Tiergarten	Henriette
18:15		0	Laufgruppe	Henriette
Fr	08:30	1	MST by B ³ / 90 Min.	Henriette
	17:00	2	Pilates	Hardy
	18:05	2	Pilates / Myofascial Training	Hardy
	18:15	1	Cardio Pilates	Henriette
So	11:00	2	Kundalini Yoga Workshop (jeden 3. Sonntag) 2 Stunden	Isabelle