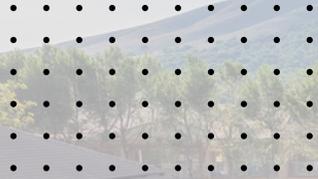


# MEERFIT PLAN



Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Anreise	8:15 Uhr Welcome 8.30 - 9:30 Uhr Starker Rücken	8:30 Uhr- 9:30 Uhr NATURALFLOW®	8:30 Uhr- 9:30 Uhr Yoga ohne Om	FREI	8:30 Uhr- 9:30 Uhr NATURALFLOW®	8:30 Uhr- 9:30 Uhr Yoga ohne Om	Abreise
	ab 11.15Uhr Impuls Coachings	11.15 - ca. 11.45 Uhr Mind FIT Vortrag					
19.00 Uhr Gemeinsames Abendessen (wer schon da ist).	17.00 Uhr - 18.00 Uhr Easy Fit	17.00 Uhr - 18.00 Uhr FUNCTIONAL FIT®	17.00 Uhr - 18.00 Uhr HIIT		17.00 Uhr - 18.00 Uhr Functional Circuit	17.00 Uhr - 18.00 Uhr Remix Stretch & Relax	
	19.00 Uhr Abendessen	19.00 Uhr Abendessen	19.00 Uhr Abendessen		19.00 Uhr Gemein- sames Abendessen	19.00 Uhr Gemein- sames Abendessen	

# KURSBESCHREIBUNGEN



NATURALFLOW  
von Johanna Fellner



FUNCTIONALFIT  
von Johanna Fellner

## Starker Rücken

Ein funktionelles Rückentraining. Die komplette Wirbelsäule mit ihren kleinen Fasettengelenken wird mobilisiert und stabilisiert, die Rücken- und Bauchmuskulatur zu einem starken Muskelkorsett und hin zu einer aufrechten Haltung, gekräftigt und die Faszien bewegt. Die meisten Rückenbeschwerden haben ihre Ursache in verklebten Faszien. Mit gezielten Übungen lassen sich Verspannungen und Schmerzen vorbeugen. Ideal auch als Anregung zum Einbauen in den Alltag.

## Easy Fit

Easy Fit ist ein komplettes Bodytraining. Aufgeteilt nach Muskelgruppen, schafft das eine Grundlage für mehr Fitness und Ausdauer. Nach einem Warm up wird zunächst die Ausdauer aktiviert. Im Anschluss werden die Körperpartien wie Beine & Po, Arme & Schultern, Bauch und Rücken gezielt trainiert. Die Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht ausgeführt und lassen sich so mühelos in den Alltag integrieren. Das Programm eignet sich hervorragend für Einsteiger. Aber auch Geübte bekommen ihr Training.

## NATURALFLOW®

ist ein aktives Mobility- und Faszientraining, ein Wohlfühlprogramm das sowohl gut für den Rücken als auch für das Bindegewebe (Faszien) ist. Es verbessert die Flexibilität nachhaltig. Das Programm kombiniert mobilisierende, streckende, beugende, rotierende, federnde Bewegungen zu natürlichen Bewegungsabläufen mit Ganzkörper – und Käftigungsübungen. Durch die Integrierten Neuroübungen, also Übungen, welche die Kommunikation zwischen Gehirn und Muskeln verbessern, können Bewegungen einfacher und effizienter ausgeführt werden.

NATURALFLOW ist für jedermann geeignet, macht Spaß und gibt Energie für den Tag.

# KURSBESCHREIBUNGEN



NATURALFLOW  
von Johanna Fellner



FUNCTIONALFIT  
von Johanna Fellner

## FUNCTIONALFIT®

ist ein effektives Ganzkörper-Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht, das einfach und effizient alle Fitnesskomponenten vereint. Kraft, Ausdauer, Koordination, Flexibilität, Schnelligkeit. Gleichzeitig wird durch die funktionellen Bewegungsabläufe die Gehirnleistung verbessert, die Muskulatur geformt, das Herz- Kreislaufsystem, sowie Gelenke und Wirbelsäule optimal trainiert. Durch das eingebaute 3- Stufensystem lässt sich die Intensität individuell anpassen. Das ultimative Powerprogramm.

## Yoga ohne Om

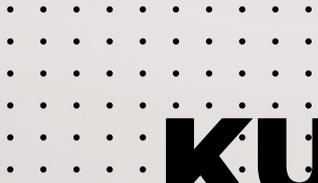
Yoga ohne Om ist eine einfache, dynamische und fitnessorientierte Yoga Form. Das Prinzip: Es wird nicht wie im klassischen Yoga vom Geist zum Körper gearbeitet, sondern vom Körper zum Geist. Das heißt, es werden wichtige Grundtechniken zur physiologischen Ausrichtung der Yoga Positionen (Asanas) und der Atmung erlernt. Angelehnt an den Vinyasa Flow Stil werden die Positionen dynamisch mit der Atmung verbunden. Am Ende der Stunde gibt es eine Tiefenentspannung.

## HIIT

High Intensity Intervall Training. Kurze intensive Cardio-Kraft Kombis wechseln sich mit kurzen Pausen ab. Das Ganze zu motivierenden Beats. Ein ausgiebiges Warm up und Stretching als Abschluss darf natürlich nicht fehlen.

## Functional Circuit

Beim Functional Circuit werden Ganzkörper-, Kräftigungs- und Cardioübungen mit und ohne Hilfsmittel als Zirkel aufgebaut und im Intervall durchgeführt. Intervalltraining ist eines der effektivsten Methoden der Kalorienverbrennung. Durch die kurzen Belastungszeiten und dynamischen Wechsel wirkt das Training kurzweilig und ist daher sehr beliebt. Spüre Deinen Herzschlag, Deine Muskulatur, Deinen Atem und erlebe eine tolle Atmosphäre in der Gruppe.



# KURSBESCHREIBUNGEN



## Mind FIT Vortrag

Das Leben stellt uns immer wieder vor Herausforderungen. Die Frage ist, wie gehen wir damit um? Das hat mit der inneren, mentalen Stärke zu tun. Diese kann man trainieren.

In diesem Vortrag gibt es einfache Tipps zur direkten Umsetzung. Aktiviere Deine innere Stärke und befreie Dich von „Energieräubern“. Lass Dich überraschen.

## Persönliches Impuls-Coaching

Du bekommst beim Welcome einen Fragebogen zur Selbstreflexion. Die Fragen bzw. Deine Antworten helfen dabei, mehr Klarheit zu gewinnen, was Du in Deinem Leben schätzt und wo vielleicht Veränderungsbedarf ist. Im Coaching sprechen wir gerne über Deine Änderungswünsche. Diese können auf körperlicher oder mentaler Ebene sein. Gibt es beispielsweise eine „körperliche Baustelle“ mit der Du nicht weiter kommst, ein Thema, das Dich mental belastet oder eine persönliche Weiterentwicklung an der Du arbeiten möchtest, z.B. gelassener werden oder in einer bestimmten Situation anders reagieren.....

Vielleicht möchtest Du auch einfach einen Kaffee mit Johanna trinken oder ein Foto mit Deinem Coach machen. Das Ganze ist natürlich völlig freiwillig ;0).

Ich-Zeit: Gestalte Deine Zeit ganz nach Deinem Belieben. Ob Winterwandern, Ski-/Snowboardfahren, Schlittenfahren, Schnupperlanglauf, Klettern, Fitnesstraining oder den Wellnessbereich genießen.

**ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN!**