

buggyFit-Woche im Gorfion



Montag

9.30 - 10.30 Uhr buggyFit 60 Min.

Dienstag

8.00 - 8.30 Uhr Morning Outdoor-Workout

16.30 - 17.30 Uhr buggyFit 60 Min.

Mittwoch

9.30 - 10.30 Uhr buggyFit 60 Min.

16.30 - 17.30 Uhr Outdoor Yoga 60 Min.,
alternativ bei Regen Walk&Breath 45 Min.

Donnerstag

8.00 - 8.30 Uhr Morning Outdoor-Workout

16.30-17.30 Uhr buggyFit 60 Min.

Freitag

9.30-10.30 Uhr buggyFit 60 Min.

Änderungen vorbehalten

Outdoor Yoga: Meist findet Yoga in 4 Wänden statt, wir tauschen das mit der Freiheit der Berge ein. Ein perfekter Ort dem Körper und Geist etwas Gutes zu tun, zur Ruhe zu kommen und deine Akkus wieder aufzuladen. Für alle Levels geeignet.

Morning-Workout: Ein 30minütiges Ganzkörper-Workout um mit voller Energie und Kraft in den Tag zu starten. Es erwartet dich eine Kombination aus funktionellem Training und Stretch-Übungen. Für alle Frühaufsteher geeignet.

buggyFit: Zusammen an der frischen Luft, mit deinem Baby im Kinderwagen oder in der Trage, erwartet dich ein Full-Body-Workout. Das buggyFit Workout ist auf die Bedürfnisse von Babymamas abgestimmt. Dich erwartet ein beckenbodenschonendes aber intensives Training.

Alternative Walk&Breath: Bei Regen, nutzen wir achtsames Gehen statt auf der Matte Yoga zu üben. Kombiniert mit verschiedenen Atemtechniken und Gehmeditation lassen wir das schlechte Wetter hinter uns und tanken Energie auf.