

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.

Rücken fit - 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.

Kickboxen – Johannes Wolf, Wolfsamurai



Hallo ihr Lieben, ich bin Johannes Wolf, mehrfacher Amateur-und Profiweltmeister im Kickboxen. Heute bringe ich euch nicht nur zum Schwitzen, sondern auch zum Lachen.

Wir sind Deine TrainerInnen

(Reihenfolge des Programms)



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.

Step – Veronika Fleißner



Ich bin Tänzerin mit Herz und Seele. Meine offizielle "Tanzkarriere" habe ich 2012 bei der Faschingsgesellschaft REB (6 Jahre als Tänzerin, 3 Jahre als Trainerin der großen Garde) gestartet. Meine Leidenschaft für's Tanzen begleitet mich schon mein Leben lang und mit dieser Begeisterung möchte ich dich am LadiesDay anstecken. Jeder hat ein bisschen Rhythmus im Blut – komm vorbei und bewege dich mit. Ich freue mich auf Dich.

Kyokoshin-Karate, Dehnen - Bettina Schredl, Kampfkunst-Schule Karlskron



Ich bin Physiotherapeutin und leite seit 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)



Mobility – Magdalena Wavrouschek

Mein Name ist Magdalena Wavrouschek. 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.

Zumba – Denise Denk



Musik ist für mich ein unverzichtbares Element im Leben, und so hat mich schon von klein auf der Spaß an der Bewegung zum Rhythmus gepackt. Nachdem ich selbst viele Jahre lang begeistert an Zumba-Kursen teilgenommen habe, war dies für mich als sportlicher Ausgleich nicht mehr wegzudenken. Seit 2017 bin ich selbst offizieller ZUMBA Fitness Instructor und darf nun auch Euch im Rahmen des Ladies-Day zu einer Stunde voller Gute-Laune-Musik einladen, die Körper und Geist gleichermaßen gut tut. Also Kopf aus und Musik an!

Last but not least – Petra Schütze



Sportallrounderin ein Leben lang. Ob Ballett, schwimmen, skifahren, tanzen.....

Seit 2021 gebe ich die „Allgemeine Fitnessgymnastik“ (mittwochs, 18.30 Uhr), bin verantwortlich für die Abteilung Turnen und habe den Ladies-Day 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. Seid Ihr dabei? Ich freue mich!