



**JANA ERDMANN-SCHEFFLER**  
PERSONAL TRAINING · ERNÄHRUNGSBERATUNG

# KURSPLAN

## WINTER/FRÜHJAHR

### 2025

**An- bzw. Abmeldungen bitte unbedingt unter 0162 - 2 07 69 09**

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	11.00 - 12.00 Uhr <b>Yoga</b> (Hatha/Yin)			08.30 - 09.30 Uhr <b>RückenFit</b>
17.45 - 18.45 Uhr <b>RückenFit</b>	16.00 - 17.00 Uhr <b>RückenFit</b>	<b>Special</b> <b>Mittwoch</b>	17.00 - 18.00 Uhr <b>Yoga</b> (Vinyasa)	10.00 - 11.00 Uhr <b>Yoga bei</b> <b>Krebs</b>
19.00 - 20.00 Uhr <b>Yoga</b> (Vinyasa)	18.00 - 19.30 Uhr <b>PumpFit</b> & <b>CrossFit</b>	<b>verschiedene</b> <b>Angebote /</b> wochentliche variierend z.B: Hot Stepper, Kettlebell Workout	18.30 - 19.30 Uhr oder 20.00 Uhr <b>BodyFit</b>	

**RückenFit** – Stärkt und mobilisiert die Muskulatur rund um die Wirbelsäule

**Vinyasa Yoga** – Dynamischer Flow im Einklang mit der Atmung, fordert Körper, beruhigt Geist

**Hatha/Yin Yoga** – sanftere und klassische Praktiken, Entspannung, Stressabbau, Meditation

**Pump- & CrossFit** – Krafttraining zum Muskelaufbau als Zirkeltraining an und mit Geräten

**BodyFit** – Ganzkörpertraining mit Fokus auf Bauch-Beine-Po

**Yoga bei Krebs** – sehr sanfte Yogaeinheit für Menschen mit einer Krebserkrankung

Je nach Wetterlage finden die Kurse im Frühjahr, Sommer und Herbst auch draußen statt.  
Änderungen sind jederzeit möglich! Mindestteilnehmerzahl je Kurs: 4

[www.personaltrainer-usedom.de](http://www.personaltrainer-usedom.de)  
[www.ernaehrungsberatung-usedom.de](http://www.ernaehrungsberatung-usedom.de)