



# Gabi Schwaiger

Meine Stunden beim VfR Haag: Pilates, Rücken mit Herz, Rücken & Mobility, Volley-Vit



„Ungemütlichkeit kann so  
erfrischend sein“

**Pilates** Übungen zielen v.a. auf Stärkung der Körpermitte und Stabilisierung der idealen Körperhaltung (für jedes Alter empfohlen).

**Die 4 Säulen von Rücken & Mobility:** Körperhaltung, Stabilität, Energie (Faszien) und Entspannung. Besondere Aufmerksamkeit schenken wir unseren Gelenken (für jedes Alter empfohlen).

In **Rücken mit Herz** steckt viel Bewegung – zum Ende hin lassen wir unser Herz mit einem kurzen Cardio Workout höher schlagen (Rücken & Mobility sportlich).

## Fitness- ausbildung



Pilates Trainer, Group-Fitness Trainer (B), Functional Trainer, Personal Trainer (B), Volleyball Jugendtrainer

## Beruf



Studentin B.A. Fitnesswissen-schaften, Praxishelferin

## Das ist mir wichtig



Familie, Bewegung, Gemeinschaft und Zwiebeln :-)



# Julia Cogal

Meine Stunden beim VfR Haag: HIIT-Training  
(Hochintensives Intervalltraining)

Montag 19:30 - 20:30 Freitag 08:15 - 09:15

Julia.Stadelbauer@web.de





„Egal, wie langsam du vorankommst, du überholst alle, die auf der Couch liegen“ 😊

**HIIT** ist die perfekte Mischung aus funktionalem Training, Krafttraining und Ausdauertraining mit mitreißenden Beats!

Das Workout vereint Spaß und Fitness mit abwechslungsreichen, einfach zu erlernenden Übungen und fördert Deine Beweglichkeit, Deine Koordination und stärkt Deine Muskulatur. So formst Du nicht nur das Aussehen Deines Körpers, sondern auch seine Fähigkeiten.

Das Training ist für JEDES Fitness Level sowie für Frauen und Männer geeignet, da es zu allen Übungen Abstufungen gibt. Einfach vorbeischaun, mitmachen und fitter werden!

**Fitnessausbildung**   
DOSB - lizenzierte C -  
Trainerin Fitness und  
Gesundheit, DOSB - lizenzierte  
B - Trainerin Sport in der  
Prävention mit Profil  
Gesundheitstraining  
Stressbewältigung und  
Entspannung, BTV - Kursleiterin  
Qigong

**Beruf**   
LTA, tätig in der  
Molkerei  
Weihenstephan im  
Qualitäts-  
management

**Das ist mir**   
**wichtig**  
Familie, Freunde,  
Natur, Tennis,  
Fitness, Ehrlichkeit  
und Humor!



# Petra Silberbauer

Meine Stunden beim VfR Haag:

Fit und Fun für jedermann: Dienstag 18.30Uhr – 20.00Uhr

Rückenfit für Männer am Dienstag 20.00 Uhr – 21.00 Uhr



„Mögen alle Lebewesen Glück  
und Harmonie erfahren.“



Aus dem Sanskrit - Velden /Rigveda.

## Fit und fun am Abend für Jedermann:

Wir starten mit einem Herz-Kreislauf-Training auf dem Step. Einfache Choreografien laden zur Bewegung mit Musik ein. Anschließend kräftigen wir unsere Muskulatur und beenden die Stunde mit Yin Yoga und einer Entspannung.

## Wirbelsäulengymnastik nur für Männer

Kräftigung der zur Abschwächung neigenden Muskulatur und Dehnung der zur Verkürzung neigenden Muskulatur. Mobilisation und Entspannung ist auch mit dabei.

## Fitnessausbildung



Trainer C Breitensport Fitness und  
Aerobic (BTV)

B-Lizenz Aerobic (ct-Creativ  
Training)

Step Instruktor (BTV)

Rücken Instruktor (BTV)

Yoga-Instruktor (BTV)

Zusatzausbildung Prävention (BTV)

Trainerin für Sportrehabilitation  
(BSA)

Kursleiterin Beckenboden (BTV)

Kursleiterin Pilates (BTV)

Pilates Workout Instruktor

med. Fitness Training A-Lizenz  
(IST)

Kursleiter Senioren

Entspannungstrainer

Rehasport Orthopädie (BVS)

Yin Yoga Instruktor

## Beruf



Bankkauffrau,  
Trainerin, Ausbilderin,  
Referentin und Autorin  
für  
Entspannungsbücher

Das ist mir  
wichtig



Meine Familie und  
Freizeit-  
gestaltungen



# Monika Prote

Meine Stunden beim VfR Haag:

Fit und fun für Jedermann am Vormittag,

Dienstag 8.30 Uhr bis 9.30 Uhr

WS Yoga, Mittwoch 19.00 Uhr bis 20.15 Uhr

„ Ich bin wie ich bin und das ist  
gut so wie ich bin. “



## Fit und fun für Jedermann am Vormittag

Wir starten mit einem Herz-Kreislauf-Training auf dem Step. Einfache Choreografien laden zur Bewegung mit Musik ein. Anschließend kräftigen wir unsere Muskulatur und beenden die Stunde mit Yogaübungen zum Dehnen.

## WS Yoga

Wir starten mit einer kurzen Entspannung. Anschließend kräftigen und dehnen wir uns mit Asanas aus dem Hatha, Vinyasa und Yin Yoga und üben uns in Pranayamas. Wir beenden die Stunde mit einer Entspannung.

## Fitnessausbildung



B-Lizenz Step Aerobic  
(Inline Akademie)

Rücken Instruktor (Inline  
Akademie)

Yoga-Instruktor (BTV)

Yin Yoga Instruktor

## Beruf



Hotelfachfrau,

Trainerin

Das ist mir  
wichtig



Sport, Reisen und  
gutes Essen



# Silvia Hauner

Meine Stunden beim VfR Haag:

Vit Yoga am Freitag, 18.30 Uhr – 19.30 Uhr

**Gestern war ich schlau, darum wollte ich die Welt verändern.  
Heute bin ich weise, darum ändere ich mich selbst.  
(Rumi)**

Vit Yoga ist ein bewegtes vitales Yoga mit Karanas (Bewegungsabläufen) und Asanas (Körperhaltungen). Die Stunde enthält ruhige Yin Yoga Sequenzen. Der Atem ist ein wichtiger Bestandteil.

Durch Dehnen werden Deine Faszien elastischer, Verklebungen können sich auflösen, mehr Beweglichkeit und Wohlfühlen im Alltag stellen sich ein. Der Körper wird nachhaltig geformt und gekräftigt.

Eine meditative Reise beendet die Yoga Stunde.  
**Jeder, geübt und ungeübt, ist willkommen.**

## Fitnessausbildung



Vit Yoga Instructor  
Wirbelsäulen-Fachtrainer  
Yogalehrerin  
Engpassdehnübungen  
Schmerztherapie  
nach Liebscher & Bracht

## ausgeübte Berufe



Gesundheits- und  
Ernährungsberatung  
Schmerztherapie-  
ausbildung nach  
Liebscher & Bracht  
Betreuerin im SFZ Pulling

## Das ist mir wichtig

Zeit mit Familie und für  
mich, lachen, unter  
Menschen sein, Gemüse,  
Pasta, Bewegung, Garten,  
Natur, weit blicken,  
Sonnenauf-/  
Sonnenuntergang



# Elli Bachmaier

Meine Stunden beim VfR Haag: QiGong  
Montag 9 – 10 Uhr/Sportheim Gymnastikraum



**„Unser Körper ist ein kostbares Geschenk, wir sollten ihn sorgsam pflegen, denn er ist der Ort unseres Erwachens und unserer Erleuchtung“**

**(Jataka)**



Über den Tanz kam ich mit Qi Gong in Berührung. Vom ersten Augenblick an faszinierte mich diese Bewegungskunst aus China, die heilend auf Körper und Geist wirkt. Es nährt Körper, Geist und Seele und bringt unser Inneres in ein Gleichgewicht.

Es ist für alle Altersgruppen eine Bereicherung. Qi Gong zu leben, praktizieren und weiterzugeben ist mein persönlicher Fokus.

Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich.  
Bei Rückfragen kontaktieren Sie mich gerne unter Email:  
[tanz@ellibachmeier.de](mailto:tanz@ellibachmeier.de) oder Tel.: 08761-726450.

## Fitnessausbildung



Tanz- und  
Bewegungspädagogin  
Qi Gonglehrerin der  
Deutschen Qi Gong  
Gesellschaft

## Beruf



Bürokauffrau  
Jetzt tätig in meinen  
Herzensberuf päd.  
Ergänzungskraft im  
Waldkindergarten

## Das ist mir wichtig



Familie, Balance,  
Lebensfreude, Natur,  
Bewegung und  
Gesundheit