

[www.weissenhorn.de](http://www.weissenhorn.de)



Fitness für  
**ALLE!**

# FITNESS TAGE

14. - 16. Juli 2025



## **MONTAG, 14. JULI**

16 Uhr – Fit im Alter mit **Anja Bischof**

18 Uhr – dynamische Yoga-Session mit **Christin Rupp**

## **DIENSTAG, 15. JULI**

17 Uhr – Bewegung nach Liebscher & Bracht **Regina Fahrenschon**

18 Uhr – Handreflex Massage mit **Tanja Räpple**

## **MITTWOCH, 16. JULI**

16 Uhr – Fit im Alter mit **Anja Bischof**

18 Uhr – Tabata mit Conny vom **Bananas Fitnessstudio**

19 Uhr – Schnuppertraining Sportabzeichen mit **Jürgen Bischof**

# UMSONST & IM GRÜNEN

Drei Tage Bewegung, Entspannung und Motivation



## ANJA BISCHOF

Mit viel Musik und einfachen Bewegungen trainieren wir Gleichgewicht, Ausdauer und Kraft – ohne Übungen am Boden. Ein Sitztanz rundet die Stunde ab. Fit im Alter mit Anja Bischof: Für Frauen und Männer jeden Alters, mit und ohne Einschränkungen

– **Freude an der Bewegung!**



## CHRISTIN RUPP

Power and Love – Stärke und Selbstliebe verbinden. Ein Hatha Yoga Flow, der kräftigende Flows mit Momenten der Selbstliebe kombiniert. Es geht darum, innere und äußere Stärke zu spüren und sich selbst mit mehr Wertschätzung zu begegnen – **neue Energie für dein Ich.**



## REGINA FAHRENSCHON

Bewegungsstunde nach Liebscher & Bracht: Nimm deine Matte und spüre, wie du alltägliche Bewegungsmuster aus Arbeit, Ruhe und Sport bewusst ausgleichst. Dehnen, aktivieren, lösen – alles ohne Leistungsdruck. Bitte bring auch deine Wasserflasche mit

– **bewusste Bewegung für dich!**



## TANJA RÄßPLE

Unsere Hände sind ständig im Einsatz – doch selten bekommen sie Aufmerksamkeit. In diesem Vortrag entdecken wir die Reflexzonen der Hand und lernen Techniken zur Linderung von Beschwerden und zur Förderung des Wohlbefindens. Sitzgelegenheit mitbringen

– **kleine Auszeit für dich und deine Hände!**



## BANANAS FITNESSSTUDIO

Tabata unter freiem Himmel bringt dich in Bewegung: 20 Sekunden Power, 10 Sekunden Pause. Ein intensives Training für jedes Alter und Level. Ob Anfänger\*in oder Profi, hier zählt der Spaß an der Bewegung in der Gruppe. Lass uns gemeinsam durchstarten

– **Sommer, Sonne, Schweiß!**



## JÜRGEN BISCHOF

Beim Schnuppertraining für Erwachsene lernst du die Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens kennen: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Alles ohne Druck, dafür mit viel Spaß an der Bewegung. Finde heraus, ob du Lust auf mehr hast – **Sportabzeichen mit Spaß!**