

# SENSOMOTORIK / FIT MIT PRENN

Hinter dem Begriff Sensomotorik verbirgt sich das abwechslungsreichste, herausforderndste und vergnüglichste Training. Egal ob AnfängerIn oder ambitionierte FreizeitsportlerIn - hier kommen alle auf ihre Kosten!

Es zwickt und zwackt mal hier, mal da von den vielen sitzenden und einseitigen Tätigkeiten? Du würdest gerne wieder fitter und geschmeidiger durchs Leben gehen? In der heutigen Zeit (dem Sitzozoikum) ist es oft schwierig, die persönliche Fitness und den körperlichen Ausgleich in den Alltag miteinzubeziehen. In einer netten Gruppe nimmst du hier wöchentlich an einem abwechslungsreichen und hocheffektiven Fitnessprogramm teil. Es macht Spaß und vermittelt dir ein neues Lebensgefühl!

Auf und neben der Matte kommen Klein-Fitnessgeräte wie Theraband, Pezziball, Kettlebell und Balancebord zum Einsatz. Darüber hinaus lernst du zahlreiche Dehnungs- und Entspannungsübungen, die du auch zu Hause einfach praktizieren kannst.

**Wo:** Teakwondo-Schule, 1140 Wien, Penzinger Straße 65 (3 Gehminuten von der U4-Hietzing)

**Wann:** Mittwoch von 18.30 - 20.00 Uhr

**Termine:** 17.01., 24.01., 31.01., 7.02., 14.02., 21.02., 28.02., 6.03., 13.03., 20.03. 2024

**Kosten:** 200.- (15 Stunden in 10 Einheiten á 90 Minuten). Konto IBAN: AT22 2021 9000 2105 9092.

**Das brauchst du mit:** Eigene Fitness/Yogamatte, Handtuch, Trinkflasche

**TeilnehmerInnen:** max. 15

**Anmeldung bis spätestens 8. Jänner 2024**

**(solange freie Plätze verfügbar sind!)**



„Gesundheit und Fitnesstraining sind kein abschließbares Projekt. Es geht um nachhaltige Veränderung des Lebensstils und der Beziehung zu sich selbst. Deshalb ist es mir besonders wichtig, meine TeilnehmerInnen zu positiven Bewegungserfahrungen zu führen. Denn sobald wir unseren Körper positiv und achtsam wahrnehmen, haben wir einen der wichtigsten Meilensteine auf dem Weg zu Gesundheit und Fitness bereits erreicht.“

„Reinhard Prenn ist einer meiner langjährigen beruflichen Wegbegleiter. Als er seine ersten Personal-Training-Stunden angeboten hat, musste ich das natürlich gleich ausprobieren. Seine Fähigkeit, zu motivieren, gepaart mit Humor, vor allem aber sein Gespür dafür, was es braucht, damit ich meine körperlichen Ziele erreichen kann, haben mich nach mehr als 20 Jahren Bekanntschaft extrem beeindruckt.“

Dr. Manuela Mätzener

**Reinhard Prenn**

Dipl. Health-, Fitness- & Personaltrainer

Kontakt: 0699 129 038 94

rp@reinhard-prenn.at

**Ziele und Nutzen dieses Trainings sind:**

- Gesundheitsprävention und Steigerung der Alltagsfitness
- Stärkung der Kraftausdauer
- Verbesserung von Beweglichkeit, Stabilität und Koordination
- Stärkung der Herz-Kreislauf-Kondition
- Verbesserung der Regenerationsfähigkeit und Stressresistenz
- Stärkung der allgemeinen Resilienz
- Auszeit von schlechten Gewohnheiten 😊

