

ELEONORE KANZ

Trainerinnentätigkeit seit: 1993

Trainerin beim Kneipp Aktiv-Club Eisenstadt seit: 1994

Ausbildungen:

- staatl. gepr. Lehrwartin mit Lizenz
- Gymstick Instructor m. Lizenz,
- Nordic Walking Instructor mit Lizenz u. Qualitätssiegel
- Sesselgymnastik f. jede Altersgruppe mit Qualitätssiegel
- Rückenschulung u. Wirbelsäulengymn. mit Qualitätssiegel
- verschiedene Entspannungsmethoden mit Qualitätssiegel
- Fit & Fun- Gymnastik mit Musik- mit Qualitätssiegel
- Pilates Übungsleiter

Folgende Kurse biete ich an:

- Aufwärmprogramm mit Musik
- einfache Rückenschulung
- Rücken Intensivtraining: Übungen aus Pilates, Yoga, Qi-Gong und Indian Balance, verschiedene Elemente werden eingesetzt, Training auch auf unstabilen Unterlagen- Stand und Matte. Verschiedene Entspannungsmethoden.

Meine Mottos:

Gesundheit bekommt man nicht geschenkt-
Gesundheit muss man sich erarbeiten.

Sportliche Aktivitäten, Hobbies:

- Nordic Walking, Laufsport, Pilates
- Reisen, malen, Kindergeschichten schreiben, Gartengestaltung