

Hinweise zu den Kursen

Motto: „Jeder nach seinen persönlichen Fähigkeiten und Möglichkeiten“

Bauch, Beine, Po

Ziele: Muskelaufbau und Muskelstärkung an diesen Körperregionen, Stabilisierung von Knie- und Hüftgelenken

Zielgruppe: ca. 15 – 55 Jahre

Equipment: Gymnastikmatte oder Handtuch oder Decke

Voraussetzungen: keine starken gesundheitlichen Beschwerden und sportlich aktiv

Power-Workout

Ziel: Full-Body-Training: Erhaltung Fitness, Fettverbrennung, Muskelstärkung

Zielgruppe: ca. 15- 55 Jahre

Voraussetzungen: keine starken gesundheitlichen Beschwerden und sportlich aktiv

Equipment: Gymnastikmatte oder Handtuch oder Decke

Fit in den Tag

Mit einer Ganzkörpergymnastik soll der Körper mobilisiert, gekräftigt und gedehnt werden, um so gut vorbereitet in den Tag zu starten.

Lasst Euch von mir in Schwung bringen ☺

Voraussetzungen: keine starken gesundheitlichen Beschwerden

Equipment: Gymnastikmatte oder Handtuch oder Decke

Kraft und Dehnung für Turnerinnen

Ziel: Ein Angebot für alle Turnerinnen, damit sie fit bleiben

Zielgruppe: Vormittags allgemeiner Bereich, Nachmittags Wettkampforientiert, natürlich kann jeder beide Angebote nutzen

Equipment: Gymnastikmatte oder Handtuch oder Decke

Fit – Mix für Jung und Alt

Mit einem Mix aus einem Workout wie BauchBeinePo im Stehen, Sitzen und Liegen soll der Tag aktiv ausklingen.

Ich freue mich auf Eure Teilnahme ☺

Voraussetzungen: keine starken gesundheitlichen Beschwerden

Equipment: Gymnastikmatte oder Handtuch oder Decke