

Fitness und Workouts

➤ Rücken-Fit trifft Faszientraining

Für einen ausgeglichenen und mobilen Körper werden Übungen aus dem standardisierten DTB-Programm „Bewegen statt schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm“ und dem aktuellen Trend „Faszientraining“ durchgeführt. Von Kräftigungsübungen bis hin zu Mobilisierungs- und Dehnübungen ist alles vertreten. Ein sanftes und doch anspruchsvolles Training.

300	Montag	16.01.2023	20 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
	Gebühr	90,00 Euro	
	Leitung	Alexandra Frotscher	

➤ Fit-Mix

Die Mischung macht's! Bei diesem Ganzkörpertraining kommen Elemente aus verschiedenen Präventionsangeboten zum Einsatz. Vom Herzkreislauftraining über Muskelkräftigung und Faszientraining bis hin zu Entspannungsübungen wird alles in einer gesunden Mischung zusammengefügt. Der Fit-Mix ist ein abwechslungsreiches und effektives Programm.

301	Montag	16.01.2023	20 Kurstage
	Dauer	19:00 bis 20:00 Uhr	
	Gebühr	90,00 Euro	
	Leitung	Alexandra Frotscher	



👤 Für alle Sportkurse gilt

Bitte bringen Sie aus Hygienegründen **zum Abdecken der Sportmatten immer ein großes Handtuch** mit.



➤ Rückenfit!

Präventive Wirbelsäulengymnastik zur Förderung der Beweglichkeit, der Muskelfunktion und zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

302	Donnerstag	19.01.2023	20 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
	Gebühr	90,00 Euro	
	Leitung	Sandra Lazzara	

➤ Beweglichkeits- und Faszientraining

Mit gezielten Dehn-, Balance- und Faszienübungen arbeiten wir an unserer Körperwahrnehmung und -haltung, fördern die Beweglichkeit und stärken das Bindegewebe. Dieser Kurs ergänzt optimal die Kurse ➤ 302 und ➤ 304.

303	Donnerstag	19.01.2023	20 Kurstage
	Dauer	19:00 bis 19:30 Uhr	
	Gebühr	45,00 Euro	
	Leitung	Sandra Lazzara	

➤ Bauch – Beine – Po

Spezielles Muskeltraining für Bauch, Beine, Po und andere Problemzonen.

304	Donnerstag	19.01.2023	20 Kurstage
	Dauer	19:30 bis 20:30 Uhr	
	Gebühr	90,00 Euro	
	Leitung	Sandra Lazzara	