

Wirbelsäulengymnastik (w/m/d)

- Kostenloses Probetraining bis Kursbeginn auch für family & friends) -
- Gezielte Stärkung und Kräftigung der Rücken- Bauch und Brustmuskulatur
- Wirkungsvolles, ganzheitliches Muskeltraining
- Geschwächte Muskeln werden gestärkt, verkürzte Muskeln werden gedehnt
- Vorbeugung von Rücken- und Gelenkproblemen
- Vorbeugung von muskulären Dysbalancen
- Mobilisation des Bewegungsapparates
- Dehnung der gekräftigten Muskulatur

10 Einheiten, Kursbeginn: Montag, 27.09.2021, 19-20 Uhr, Bürgerhaus Altenbamburg

Anmeldung: A. Siebel, 0176 – 32 550 420

Mitzubringen: Trainingsmatte, Handtuch, Getränk

Kursgebühr: 45,00 Euro

Bauch, Beine, Po (Einsteiger und Fortgeschrittene, w/m/d)

- Kostenloses Probetraining bis Kursbeginn auch für family & friends) -

Effektives Figur Training mit Handgeräten wie Tubes, Longtubes, Gewichtsmanschetten, Hanteln, etc. Das Bauchmuskeltraining wird intensiv durchgeführt, Rücken, Brust, Arme, Beine und Po werden ebenfalls umfangreich trainiert. Gezielte Stärkung und Kräftigung der Muskulatur, rückengerechtes work-out. Steigerung der allgemeinen Fitness und Leistungsfähigkeit. Stabilisierung der Gelenke durch Verbesserung der muskulären Kapazität.

10 Einheiten, Kursbeginn: Montag, 27.09.2021, 20-21 Uhr, Bürgerhaus Altenbamburg

Anmeldung: A. Siebel, 0176 – 32 550 420

Mitzubringen: Trainingsmatte, Handtuch, Getränk

Kursgebühr: 45,00 Euro

Deep criss cross work out (w/m/d)

- Kostenloses Probetraining bis Kursbeginn auch für family & friends) -

Intensives, effektives und funktionelles Training: Kraft, Ausdauer, Power, Koordination, Explosivität und Beweglichkeit.

Unterschiedliche Intervalle und Wiederholungen: Max. capacity, Tabata, Pyramidentraining, WOD's, etc.

Bodyweight-Übungen / eigenes Körpergewicht: planks, squats, burpees, jumping jacks, sit ups, etc.

Beinhaltet immer ein Core-Training (Körpermitte): Rumpf, gerade und seitlichen Bauchmuskeln, Rücken, hüftbeugende- und streckende Muskulatur.

Fokus: der gesamte Körper wird trainiert, alle Muskelgruppen werden beansprucht.

10 Einheiten, Kursbeginn: Mittwoch, 29.09.2021, 20-21 Uhr, Bürgerhaus Altenbamburg

Anmeldung: A. Siebel, 0176 – 32 550 420

Mitzubringen: Trainingsmatte, Handtuch, Getränk

Kursgebühr: 45,00 Euro