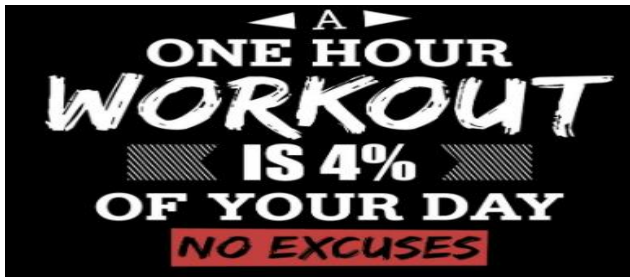


NEUER KURSBEGINN und Uhrzeit!!!



Wirbelsäulengymnastik (w/m/d)

- 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, Montag, 07.03.2022 von 18-19 Uhr, Bürgerhaus Altenbamberg



BAUCH
BEINE
PO

Training (Einsteiger und Fortgeschrittene, w/m/d)

- Effektives Figur Training mit Hand- und Kleingeräten (Hanteln, Tubes, Bänder, 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, Montag, 07.03.2022 von 19-20 Uhr, Bürgerhaus Altenbamberg

X-Fit-Training (w/m/d)

- Unterschiedliche Zeitintervalle, Wiederholungen und Übungskombinationen ermöglichen ein kurzweiliges, abwechslungsreiches, intensives und effektives, ganzheitliches Körpertraining
- Core-Training (Körpermitte): gerade und seitlichen Bauchmuskeln, Rücken
- Bodyweight-Übungen (eigenes Körpergewicht): Pyramidentraining, Tabata, Max. Capacity, WOD's, planks, squats, burpees, jumping jacks, sit ups. etc.
- Steigert die allgemeine Fitness und Leistungsfähigkeit, kurbelt die Fettverbrennung an

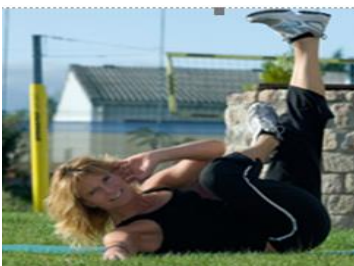
10 Einheiten, Mittwoch, 02.03.2022, 19-20 Uhr, Bürgerhaus Altenbamberg

(eine gewisse Grundsportlichkeit ist hier Voraussetzung)



Für alle Kurse:

Kostenloses Probetraining bis Kursbeginn auch für family & friends



Mitzubringen: Trainingsmatte, Handtuch, Getränk, Kursgebühr: 45,00 Euro

*Kursleiterin: **Annette Siebel, Lizenzierte Fitnesstrainerin in:***

Fitness- und Gesundheitssport

Herz- Kreislauftraining

Prävention Haltung und Bewegung

Sport in der Prävention Wirbelsäulengymnastik

0176 – 32 550 420