

Skigymnastik/Fit durch den Sommer

Der Fitnesskurs „Skigymnastik/Fit durch den Sommer“ läuft montags von 18:30 – 20:00 Uhr in der Halle Spormecke. Die Kursinhalte umfassen 30 min Fatburner in Form von Ausdauertraining, 45 min Funktionelles Krafttraining 15 min Stretching & Entspannung.

Kursziele: Verbesserung & Erhalt der allgemeinen aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit und Krafftähigkeit, Bekämpfung der „Problemzonen“ Bauch – Beine – Po, Förderung von Mobilisation & Beweglichkeit, Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens durch körperliche Aktivität.

Übungsleiterin: Julia Holzrichter (Sportwissenschaftlerin, B.Sc.)

Tel. 0151-16588307