BODY - WORKOUT

Donnerstags

Okt.-März 19.00–20.00 Uhr

März-Okt. 19.30–20.30 Uhr

Suchst du ein effektives und abwechslungsreiches Fitnessprogramm für den ganzen Körper, was dich für die Belastungen des Alltags fitter macht? Dann bist du hier genau richtig!

Wir starten mit einem Aufwärm- und Mobilisationstraining, um Verspannungen abzubauen, Beweglichkeit in den Gelenken zu verbessern und die Muskulatur auf das anschließende Training vorzubereiten. Die gezielten funktionellen Übungen im Hauptteil trainieren die natürlichen Funktionen deines Körpers, was nebenbei deinen Body in Form bringt und das allgemeine Wohlbefinden fördert. Dabei trainieren wir mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten wie Terraband, Hantel, Pezziball, XCO u. a.. Beim abschließenden „cool-down“ dehnen und lockern wir die beanspruchte Muskulatur.

Die Begeisterung und Leidenschaft für den Sport möchten wir gerne mit dir teilen!

1-2 kostenlose Probestunden sind möglich!
Informationen und Anmeldung beim Übungsleiter

Veranstaltungsraum: Dorfgemeinschaftshaus Heiligenfelde
Übungsleiter: Heiko Kneißner
Tel. 04240 952529
E-mail: kniessn@arcor.de