

- *Gesund bleiben*
- *Fair sein*
- *Spaß haben*



*... einfach mitmachen!
Werde Mitglied*

Sport am Donnerstag

18.30 - 19.30 Uhr Rückenfit



In dieser Stunde halten wir unseren gesamten Körper fit. Das Augenmerk gilt hauptsächlich der oberen und unteren Rückenmuskulatur sowie der Nacken- und Schultermuskulatur. Es wird auch sehr auf die Körperhaltung geachtet. Genauso wichtig ist zum Ende der Stunde das Dehnen der beanspruchten Muskelgruppen.



Um diese Stunde interessanter zu machen, arbeiten wir mit unterschiedlichen Hilfsmitteln, Gymnastikbällen, Hanteln, Bällen usw. Diese Stunde wird mit Musik gestaltet.



19.30 - 20.30 Uhr Bauch-Beine-Po vs. Kondition



Hier ist Power angesagt. Wir arbeiten abwechselnd mit und ohne Stepbrett. Es sind einfache Aerobicsschritte die diese Stunde füllen. Es finden sich Kräftigung und Ausdauer zu gleichen Teilen wieder, wobei das Faszien-Training mit einfließt. Auch hier wird mit Zusatzgeräten für die Kräftigung der Muskulatur gearbeitet, aber auch mit dem eigenen Körpergewicht. Zur Motivation wird sich zur Musik bewegt. Zum Stundenabschluss gehört natürlich das Dehnen der beanspruchten Muskelgruppen dazu.



20.30 - 21.30 Uhr Full-Body Workout



Auch hier ist Power angesagt! Wir wollen uns mit Ausdauer, Kondition und Kraft fit halten. Wir machen Aerobic in Verbindung mit Kraffteinheiten und arbeiten abwechselnd mit unterschiedlichen Handgeräten. Auch das Faszientraining findet sich hier wieder. Zur Steigerung von Motivation und Spaß haben wir Musik dabei. Am Ende jeder Einheit findet eine ausreichende Dehnung und Entspannung statt.

Wenn ihr das späte Training liebt und euch noch mal am Tagesende auspowern wollt, dann seid ihr hier genau richtig. Wir testen diese Stunde zwei Monate und starten direkt mit guten Vorsätzen in der ersten Woche 2017! Also schaut vorbei!!!

Habt ihr noch Fragen zu diesen Stunden, könnt ihr mir eine Mail schreiben: inken.grossmann@googlemail.com

Wenn ihr Lust habt gemeinsam mit mir zu schwitzen und dabei Spaß zu haben, dann kommt vorbei :)

Ich freue mich auf euch!

Eure Inken