



Aktuelle Fitness-Kurse in Bieringen



ab 09.09.24

Montags: 17.30 – 18.25 Uhr Step Aerobic mit Bodyworkout

18.45 – 19.40 Uhr Bodyworkout – im Spiegelsaal (Fitness für jedes Alter)

Mittwochs: 17.50 – 18.45 Uhr Power-Step Aerobic mit Bodyworkout

19.00 – 19.55 Uhr  **ZUMBA Workout**

Erklärungen:

Step Aerobic: Wer bereits an einem Step-Aerobic-Kurs teilgenommen hat, kennt die Herausforderung und die intensive Anstrengung, die damit verbunden ist. Mit Bewegungen nach rechts, links, oben, unten und seitwärts wird nicht nur der Körper intensiv beansprucht, sondern auch das Gehirn ist gefordert, Schritt zu halten. Neben der Ausdauer wird nämlich die Koordination geschult und auch noch der ganze Körper gestärkt. So werden Bauch, Beine, Po trainiert.

Bodyworkout: Unter Einsatz von verschiedenen Hilfsmitteln, wie z.B. Hanteln, Tubes und Therabändern wird wöchentlich im Wechsel Arm - u. Brust - Muskulatur bzw. Bein- u. - Gesäßmuskulatur gekräftigt. Darüber hinaus wird in jeder Stunde die Bauch - u. - Rückenmuskulatur gestärkt. Am Ende wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt.

CIRCL Mobility ist ein Trainingsprogramm, dass die Mobilisation der Gelenke und die Erhöhung der allgemeinen Flexibilität des Körpers fördert.

Zumba-Workout: Zumba ist ein Tanz-Fitness-Workout. Die Rhythmen von Salsa, Merenge, Cumbia und Reggaeton werden mit Aerobic mit Tanz, Intervall- und Widerstandstraining kombiniert. Am Ende der Stunde gibt es noch einen kleinen Bodyworkoutteil und die beanspruchte Muskulatur wird gedehnt.

Ein kostenloses Schnuppertraining ist jederzeit möglich.

Infos und Anmeldung bei der Trainerin Silke Untch Tel: 0170/7513138
oder per E-Mail: t.untch@gmx.de