

Samstag: 07.03.2020



*Der
März
ist da*



Im ersten Workshop macht Nina Zumba.

Zeit: 14.30 Uhr - 15.30 Uhr

Zumba: Kenne ich nicht?

Die abwechslungsreichen Übungen ähneln einer Tanzparty mit bester Stimmung, bei der mit viel Spaß und guter Laune optimale Workout-Ergebnisse erzielt werden können. Mit den unterschiedlichen Tanzstilen von Samba, Merenque, Standard bis hin zu Hip Hop ist Zumba der perfekte Kurs für jeden, der sich fit halten, seinen Körper auf Vordermann bringen, aber dabei den Spaß nicht aus den Augen verlieren möchte. Sowohl Tanzerfahrene, als auch Nichttänzer können an einem Zumba®-Workout teilnehmen, zudem ist auch das Teilnehmeralter nicht entscheidend. Die Tanzbewegungen sind einfache Schritte, die sehr leicht zu erlernen und nachzumachen sind und vom Kursleiter vorgemacht werden. Durch die verschiedenen Bewegungsabläufe wird die eigene Kondition verbessert und der Muskelaufbau in Armen, Beinen, dem Gesäß, sowie im Bauch und im Rücken gefördert – und das Ganze mit Spaß pur!

Samstag: 07.03.2020

Preis: Mitglieder 2,00€

Nichtmitglieder 6,50€ (ohne Sauna)

Alle Kurse starten ab 3 Teilnehmer.

Bezahlung bei Anmeldung!

Anmeldung ab sofort unter: 04642-5050



Samstag: 14.03.2020



*Der
März
ist da*



Im zweiten Workshop macht Mia Step-Aerobic
Zeit: 14.30 Uhr - 15.30 Uhr

Was ist Step – Aerobic?

Aerobic ist ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu ... Aerobic-Form auf **fortgeschrittener** Stufe mit traditionellen Schritten und tänzerischen Elementen aus dem Jazz und Funk.

Samstag: 14.03.2020

Preis: Mitglieder 2,00€

Nichtmitglieder 6,50€ (ohne Sauna)

Anmeldung ab sofort unter: 04642-5050

Alle Kurse starten ab 3 Teilnehmer.

Bezahlung bei Anmeldung!



Samstag: 21.03.2020



Andrea
Trainerin

*Der
März
ist da*



Im dritten Workshop macht Andrea Pilates
Zeit: 14.30 Uhr - 15.30 Uhr

PILATES

Ein ganzheitliches Körpertraining, welches vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen anspricht, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein.

Samstag: 21.03.2020

Preis: Mitglieder 2,00€

Nichtmitglieder 6,50€ (ohne Sauna)

Anmeldung ab sofort unter: 04642-5050

Alle Kurse starten ab 3 Teilnehmer.

Bezahlung bei Anmeldung!



Samstag: 28.03.2020



Brigitte
Trainerin

Der März ist da



Im vierten Workshop macht Brigitte Tabata
Zeit: 14.30 Uhr - 15.30Uhr

Beschreibung:

Das Tabata Training ist ein hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet. Ein Tabata-Intervall besteht aus 8 Intervallen à 20 Sekunden. Über die Trainingsdauer werden die Übungen mit maximaler Intensität absolviert. Zudem wird in jedem Intervall die Anzahl von 12-15 Wiederholungen angestrebt. Nach 20 Sekunden Belastungszeit folgt eine 10-sekündige Pause. Der Intervallrhythmus stellt sich folgendermaßen dar: 20,10,20,10 usw. Die Ruhephase zwischen den Intervallen ist kürzer als die Belastungsphase, was dazu führt, dass die Übungen mit steigender Belastungsdauer schwerer fallen. Aufgrund der hohen Intensität des Tabata Trainings wird meist nur eine Serie durchgeführt. Ein Tabata-Intervall dauert 4 Minuten.

Samstag: 28.03.2020

Preis: Mitglieder 2,00€

Nichtmitglieder 6,50€ (ohne Sauna)

Anmeldung ab sofort unter: 04642-5050

Alle Kurse starten ab 3 Teilnehmer.

Bezahlung bei Anmeldung!

