

Stundenbeschreibung

Abteilung Turnen - Aerobic

BodyFit

Mit diesem leicht zu erlernenden Step-Workout kommst du gut ins Schwitzen, und verbrennst ordentlich Kalorien, nebenbei wird deine Po- und Beinmuskulatur richtig in Form gebracht – und es macht viel Spaß.

Body & Mind

Energetisches Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Beweglichkeit, Körperhaltung und Körperwahrnehmung durch harmonisch ineinander fließende Kräftigungs-, Dehnungs-, und Entspannungsübungen u.a. aus Pilates und Yoga

BodyShape & Burn

Bringe Bauch-Beine-Po in Form und hab Spaß dabei- motivationsgeladenes Trainingskonzept – gemixt mit Power-Workout – intensive Intervalle aus Kraft-, Ausdauer-, Bauch-, und Core-Training. Hier geht's ran an die Problemzonen.

RückenFit

Training für einen gesunden und starken Rücken. Erfahre wie du deinen Rücken stärken und (Ver-)Spannungen abbauen kannst – verankere neue Bewegungsmuster durch ein Ganzkörpertraining die deinen Rücken langfristig stabilisieren und schützen.

Step / Advanced

Lass dich mitreißen von einer ansprechenden, schwungvollen Step-Choreographie - Schwitzen und gute Laune garantiert - Let's Step –

Info: irene.woerlein@gmail.com