

Sportangebote

Full Body Fitness und Stretching

Christine Kwincz

Dienstag 19.30 Uhr – 20.30 Uhr

Nach dem Motto „einmal alles durchbewegt“... für alle die ihre körperliche Fitness erhalten und ausbauen wollen.

Mit viel Abwechslung in den jeweiligen Stundenbildern, verbunden mit Musik und Kleingeräten, sowie einer abschließenden Stretching- und Entspannungseinheit wird das körperliche Wohlbefinden optimiert.

Stepp – Aerobic

Heike Reuter

Mittwoch 19.00 Uhr - 20.00 Uhr

Ein effektives Training zur Verbesserung der allgemeinen Fitness. Zur Förderung deines Herz - Kreislauf - Systems werden in dieser Fitnessstunde abwechslungsreiche und wiederkehrenden Choreographien geboten.

Frauen – Gymnastik

Heike Reuter

Donnerstag 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Das abwechslungsreiche Sportkonzept ist speziell für die Generation 50+ ausgerichtet. Erhalt der Beweglichkeit, der Koordination, sowie die Kräftigung des Beckenbodens stehen hier im Fokus. Viel Wert wird auf eine gesunde Körperhaltung, wie auch das Stärken des Gleichgewichtsinnes gelegt.

Kursangebote

Wirbelsäulengymnastik

Bärbel Söll

Dienstag 8.30 Uhr – 9.30 Uhr und 18.30 Uhr – 19.30 Uhr

Bei diesem präventiven Übungsprogramm wird die Wirbelsäule sanft gedehnt und gekräftigt, um Haltungsschäden vorzubeugen oder sie zu korrigieren. Alle beteiligten Gelenke werden mobilisiert und die Muskulatur gestärkt. Körperwahrnehmungsübungen, sowie Atem- und Entspannungstechniken runden diese Stunde ab.

Pilates

Heike Reuter

Donnerstag 19.00 Uhr – 20.00 Uhr

Eine sanfte und wirkungsvolle Trainingsmethode für Körper und Geist. Die Kräftigung des Beckenbodens und der Bauchmuskulatur ist die Grundlage dieser Übungseinheit. Bei ruhiger Musik und entspannter Atmosphäre werden alle Übungen langsam und fließend durchgeführt.

Tabata Mix

Christine Kwincz

Freitag 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Mit diesem genialen Intervalltraining bekommst du eine Trainingseinheit, dass die Fettverbrennung angekurbelt und den ganzen Körper in Schwung bringt. Die Ausführungen, sowie das Tempo können individuell an das jeweilige Fitnesslevel angepasst werden. Kraftausdauer, Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Kondition werden verbessert.

Unsere Übungsleiterinnen



Bärbel Söll

B Lizenz für Haltung und Bewegung,
Yogalehrerin, Sport Pro Gesundheit Prävention



Christine Kwincz

C Lizenz staatlich anerkannte Fitness- Gesundheitstrainerin,
B Lizenz Sport in der Prävention, Kursleiterin für
Entspannungstechniken



Heike Reuter

Sport- und Gymnastiklehrerin, Stepp- und Aerobic Trainerin,
Pilates Kursleiterin, Sport Pro Gesundheit Prävention