

Power Fitness

Donnerstags von 19.00 bis 20.00 Uhr findet die „Power-Fitness“-Stunde statt. Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen, die ihre allgemeine Fitness in den Bereichen Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer erhalten oder steigern möchten.

Unterschiedliche Fitnesslevel der Teilnehmer werden berücksichtigt. Neueinsteiger sind herzlich willkommen. Abwechslungsreiche und bewährte Übungen aus den Bereichen Yoga, Pilates, Rückentraining und funktionellem Krafttraining beanspruchen alle Muskelgruppen, wobei in jeder Stunde ein anderer Schwerpunkt gelegt wird. Koordination und Herz-Kreislauftraining kommen ebenfalls nicht zu kurz und zum Abschluss der Stunde gibt es noch eine kurze Entspannung.

Kleingeräte verbessern die Effektivität der Übungen und tragen dazu bei, dass keine Langeweile aufkommt.

Bitte im Moment erst Kontakt mit uns aufnehmen, bevor Ihr vorbeikommt.