

Fitness-Kurs (1Hj23)

mit **Heike Hagemeister**

Mittwochs 18:30-19:30

22.02.2023 – 28.06.2023 (19 Termine)

Sporthalle Schackendorfer Weg 16a, 23795 Fahrenkrug

Kursgebühr TuS-MG: kostenlos, nicht-TuS-MG: 95€



Der in Zusammenarbeit mit den Bewegungslots*innen angebotene Fitness-Kurs kann vom TuS fortgeführt werden.



Das Ausdauer- und Krafttraining mit Wirbelsäulengymnastik ist für alle geeignet, die ihre Fitness verbessern oder erhalten möchten.

Dieser Kurs richtet sich auch an Männer, für die ZUMBA nicht das richtige Angebot darstellt.

Auch Neueinsteiger und bisherige „Bewegungsmuffel“ werden Freude am Ganzkörpertraining haben, das Ausdauer- und Krafttraining miteinander verbindet.

Schwerpunkte, wie Bauch, Beine, Po und Rücken im motivierenden Takt der Musik bringt alle in Schwung und verbessert die Beweglichkeit, Kraft und Koordination.



Die Wirbelsäulengymnastik als wichtiger Teil der Stundengestaltung stärkt die Rücken- und Bauchmuskulatur. Zum Ende jeder Trainingseinheit sorgen Dehn- und Entspannungsübungen für körperlichen und seelischen Ausgleich.

Der Kurs ist für (aktive) TuS-Mitglieder kostenlos. Nicht-TuS-Mitglieder zahlen für den Kurs 95€ (entspricht 5€/Termin). Wer zum 01.03.2023 eintritt, kann am 22.02.2023 kostenlos trainieren. Wer später eintritt, bekommt die gezahlte Kursgebühr für die Termine ab Eintrittsdatum angerechnet.