Power & Balance

Bei Power & Balance wird geschwitzt, Kalorien verbrannt und der Alltagsstress verdrängt.
Zu Beginn arbeiten wir an deiner Kondition – zum Beispiel mit Skipping und Fußschlägen, dazu Musik, die dich mitreißt.
Im Hauptteil liegt der Schwerpunkt auf der Kräftigung deiner Muskulatur: Arme, Schultern, Bauch, Beine und Po trainieren wir mit leicht nachvollziehbaren Übungen, die du mit deinem eigenen Körpergewicht ausführst.
Anschließend bringen wir durch Beweglichkeitsübungen – vor allem für den Rücken – deinen Körper wieder in Balance und gleichen einseitige Belastungen aus.
Zum Abschluss erwarten dich Dehnungs- und Entspannungsübungen, die dir helfen, die Stunde ruhig ausklingen zu lassen.

Komm vorbei und mach mit – ich freue mich auf dich!