

Powerfit

Die Powerfit Stunde beinhaltet ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm für den gesamten Körper.

Hierzu werden wir auf oder neben der Fitnessmatte mit dem eigenen Körpergewicht trainieren.

Die Stunde ist für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet, da unterschiedliche Schwierigkeitsstufen gewählt werden können.

Arme, Schultern, Rücken sowie Bauch, Beine und Po werden trainiert und die allgemeine Kondition sowie Koordination verbessert.

Die Powerfit-Stunde wird durch motivierende Musik begleitet und abwechselnd mit verschiedenen Kleingeräten unterstützt.

Kleingeräte können sein:

Theraband – Faszienrolle – Gymnastikball – Kurzhanteln – Steppbrett – usw.