

Feel Your Fitness 5.0

	Halle 1/2	Halle 4/5	Halle 6	Halle 9	Indoor Cycling	Indoor Cycling
	Ultimate Frisbee Björn	Workout mit Brasil's Christine Schr.	STRONG Nation® Julia & Claudia	BeYoPi Christine H.	Cozy Cardio Micha	Schnupperstunde mit Aliz
10:15 – 11:00	<p>Ultimate Frisbee ist ein wettkampforientierter, weitgehend berührungsloser Mannschaftssport, der mit einer 175 g schweren Frisbee gespielt wird. Wir werden die Vor- und Rückhand lernen und uns dann gleich an ein erstes Spiel wagen.</p>	<p>Wir intensivieren klassische Kräftigungsübungen mit den Brasil's. Die 2 x 270 g schweren Handgewichte beinhalten eine Luft-Sand-Mischung und werden bei Bewegungen "mitgeschüttelt" und stimulieren dadurch die Tiefenmuskulatur.</p>	<p>Dieses Ganzkörpertraining kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau- und Cardiotraining.</p> <p>Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. So schaffst Du es bis zur letzten Wiederholung- und hängst noch fünf weitere dran.</p>	<p>Mit gezielten Yoga- und Pilatesübungen wird Dein BECKENBODEN gestärkt!</p> <p>Mit kontrolliertem Atem und damit verbundenen Übungen trainierst Du die Muskulatur der Körpermitte - also genau richtig für Deinen Beckenboden!</p> <p>Yoga verbessert zusätzlich Dein Körpergefühl und trägt zur Ruhe und Gelassenheit bei!</p>	<p>Du hast keine Lust und keine Kraft an Deine körperlichen Grenzen zu gehen und möchtest Dir trotzdem etwas Gutes tun und Dich durch sanfte Bewegung ein bisschen in Schwung bringen? Dann bist Du bei Cozy Cardio genau richtig. Wohltuende Lieder und angenehme Bewegungen lassen Dich kaum merken, dass Du Sport treibst, so dass Du zufrieden und voller Leichtigkeit in den Tag starten kannst.</p>	<p>Spinning ist die perfekte Ausdauersportart nicht nur im Winter. Der Körper wird dabei auf vielfältige Weise trainiert. Spinning verbessert deine Kraft und Ausdauer, schont deine Gelenke, trainiert das Herz-Kreislauf-System, baut Stress ab, hilft Dir beim Abnehmen und das Wichtigste, das Training in der Gruppe macht Spaß und motiviert. Deshalb freuen wir uns auf dein Kommen, egal ob du wieder anfangen möchtest oder noch nie auf dem Indoor-Rad gefahren bist.</p>

Hallenwechsel