

Feel Your Fitness 5.0

	Halle 1/2	Halle 4/5	Halle 6	Halle 7	Halle 9	Indoor Cycling
	HIIT Wiebke & Myriam	Wirbelsäulen Gym Tanja	Step Sabine	Fit mit Slingtraining I Stefan	Hot Iron 1® - I Anita	Schnupperstunde Claudia E.
11:15 – 12:00	<p>HIIT im Team steht für maximale Abwechslung und Spaß beim Workout.</p> <p>Kurze, knackige Belastungsphasen im Wechsel mit aktiven Erholungsphasen sollen Dich so richtig ins Schwitzen bringen. Kreislauf und Stoffwechsel kommen in Fahrt und die Fettverbrennung wird angekurbelt.</p>	<p>Das Ziel ist die Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur, die bei vielen Menschen beispielsweise aufgrund von Bewegungsmangel und/oder sitzender Bürotätigkeit verkümmert ist.</p> <p>Mit richtig guten Bauchübungen stärkst Du Deine Mitte und entlastest Deinen Rücken. So bekämpfst Du Rückenbeschwerden und Verspannungen. Durch gezieltes Training einzelner Muskelgruppen verbesserst Du Deine eigene Koordination, Balance und Beweglichkeit und stärkst Deine Ausdauer.</p>	<p>Step ist ein Ganzkörpertraining für Ausdauer und gestärkte Muskeln.</p> <p>Das Workout beinhaltet einen Cardio-Block und einen Block, in dem wir die Bein- und Po-Muskulatur mit Lunges und Squats effektiv trainieren.</p>	<p>Um fit zu werden brauchst du nicht viel: es reichen dein Körper und der Slingtrainer. In diesem Workout trainierst Du Balance, Kraft und Beweglichkeit zugleich. Und das ganz schonend mit Deinem Körpergewicht. Lass Dich überraschen!</p> <p><u>Achtung:</u> Es gibt nur 8 Plätze, deshalb sei schnell!</p>	<p>Ein kraftvolles Fitnessprogramm für Anfänger mit der Langhantel. Bei diesem Ganzkörper-Workout baust Du gezielt Muskeln auf und reduzierst Körperfett. Die straffenden Übungen von Hot Iron® werden mit coolen Beats und guter Laune ordentlich aufgepeppt, so spürst Du gar nicht, wie Du Dich auspowerst!</p> <p><u>Achtung:</u> Es gibt nur 8 Plätze, deshalb sei schnell!</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>

Mittagessen