

Was erwartet Dich

In unserer Fitnessgruppe erwartet Dich ein wöchentlich abwechslungsreiches Training mit einem ganzheitlichen Bewegungsansatz.

Wir möchten den Körper in Bewegung bringen, die Beweglichkeit der Gelenke erhalten und die Balance wahren. All das verpackt in einem abwechslungsreichen Bewegungskonzept ohne Leistungsgedanken und Bewegungsstress.

In der Ganzheitlichkeit besteht die Chance, dem Körper auch hin und wieder einmal neue unbekannte Bewegungsreize zu setzen und seine Komfortzone zu verlassen. Dies kann Berge versetzen und eröffnet die Möglichkeit, einmal über sich selbst hinauszuwachsen. Bewegung beginnt im Kopf und deshalb versuchen wir zuerst den Kopf und dann den Körper zu entspannen.

**HABEN WIR DEIN INTERESSE
GEWECKT, DANN SCHAU
EINFACH ZU EINEN
PROBETRAINING GANZ
UNVERBINDLICH BEI UNS
VORBEI.**



SG 90 Braunsdorf

Fitness Ü20

Dienstag 19:00 – 20:30 Uhr

**Turnhalle Grundschule
Oberhermsdorf**

**Hauptstraße 24
01737 Oberhermsdorf**

Kontakt

Trainerin
Claudia Lippert

BSA-Aerobic-Trainerin
und
DOSB-Gesundheitstrainerin
Bereich Herz-Kreislauf
Bereich Stütz- und Bewegungsapparat
Bereich Stressbewältigung und Entspannung

claudialippert@web.de



Unsere Trainingsinhalte



KONDITION UND KOORDINATION

Mit abwechslungsreichem Aerobic und Step-Programmen kurbeln wir unsere Kondition an und erreichen über kreative Choreografien mit Spaß und Freude eine Verbesserung in der Koordination.



AUSDAUER

Mit gezielten Cardio- und Intervalltrainingsprogrammen steigern wir die Ausdauer und das körperliche Wohlbefinden in der Bewegung.



KRÄFTIGUNG UND BALANCE

Mit den präventiv ausgerichteten Programmen starker Rücken, funktionales Training sowie Pilates bauen wir unser Fundament für eine stabile Körperhaltung von den Füßen bis zum Kopf wieder auf und bringen nachhaltig damit mehr Balance ins Leben.



BEWEGLICHKEIT

Mit den innovativen Faszien-Programmen fördern wir die Beweglichkeit unserer Gelenke und des gesamten Bindegewebes, so dass dadurch das Verletzungsrisiko von Muskeln und Fasern verringert wird.



DEHNUNG UND ENTSPANNUNG

Mit verschiedenen Yoga-Einheiten, Progressiver Muskelentspannung und Stretching-Programmen beugen wir Muskelverkürzungen und Verspannungen vor und bringen Körper mit Geist wieder in Einklang.

Unser Ziel ist es, in einer
gemeinschaftlichen
Atmosphäre unser
körperliches Wohlbefinden zu
steigern und allen nach
1 1/2h Training ein rundherum
gutes gestärktes Gefühl mit
nach Hause zu geben.

Unser Motto

Bewegung ist
Leben
Leichtigkeit
Loslassen
Freiheit
Spaß haben

