

# 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.



## Kontakt

Trainerin  
Claudia Lippert

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

[claudialippert@web.de](mailto:claudialippert@web.de)

SG 90 Braunsdorf

## Fitness Ü20

Dienstag 19:00 – 20:30 Uhr

Turnhalle Grundschule  
Oberhermsdorf

Hauptstraße 24  
01737 Oberhermsdorf



# 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

