

# KURSPROGRAMM VOM 04.10. – 15.12.2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	<b>MOBILITY</b> 07:00 – 07:45 Uhr SG Stern Sindelfingen – Marcel Kursfrei: 01.11 (Allerheiligen)	<b>FUNCTIONAL TRAINING</b> 07:15 – 08:00 Uhr SG Stern Deutschland – Feli Start am 19.10.2022		<b>POWER YOGA</b> 07:00 – 08:00 Uhr SG Stern Sindelfingen – Anneliese Kursfrei am: 14.10., 28.10 und 16.12.
<b>FASZIEN TRAINING</b> 11:30 – 12:30 Uhr SG Stern Gaggenau – Stefanie Kursstart am 10.10.2022			<b>LEISTUNGSSTEIGERUNG DURCH ATMUNG</b> 12:00 – 12:30 Uhr SG Stern Deutschland - Feli Termine: 03.11. / 10.11. /17.11. / 24.11	
<b>BODYFORMING</b> 17:00 – 18:00 Uhr SG Stern Sindelfingen – Arne Kursstart am 10.10.2022	<b>RÜCKENFIT</b> 17:00 – 18:00 Uhr SG Stern Sindelfingen – Arne Kursfrei: 01.11 (Allerheiligen)	<b>BODYFORMING</b> 18:00 – 19:00 Uhr SG Stern Sindelfingen – Julia Kursfrei am 26.10. und 23.11.		

■ Spüre die intensive Kräftigung deiner Muskeln!

■ Achtung: Es wird schweißtreibend!

■ Hör´ in dich hinein und entspanne dich!

■ Einmal tief Luft holen!

# KURSBESCHREIBUNGEN

## **BODYFORMING**

Ein gezieltes Kräftigungstraining für Bauch, Beine, Po und Rücken. Unter Verwendung verschiedener Übungsvarianten wird die Haltung verbessert, eine gleichmäßige Muskeldefinition gefördert und das Bindegewebe gestrafft.

## **FASZIEN TRAINING**

Du kennst nur die Blackroll? Die brauchen wir in diesem Kurs nicht. Voller Fokus auf dich, deinen Körper und deine Bewegungen. Was erwartet dich: Mobilisierung und Schwünge, Fasziales Dehnen, Körperachtsamkeit und eine kurze Entspannung.

## **FUNCTIONAL TRAINING**

Es erwartet dich ein Ganzkörperworkout mit hohem Mobility-Anteil. Genau das Richtige, um verspannte Bereiche mal wieder auszulockern und richtig ins Schwitzen zu kommen. Unser Motto: Kurz, knackig, wirkungsvoll!

## **LEISTUNGSSTEIGERUNG DURCH ATMUNG**

Nutze die kalte Jahreszeit, um etwas für dich zu tun und dich auf deine Basics zu besinnen: In dieser Workshopreihe stellen wir dir interessantes Wissen im Bereich Atmung sowie unterschiedliche, einfach anzuwendende, leistungssteigernde Atemtechniken vor.

## **MOBILITY**

Ganzheitliches Beweglichkeitstraining mit dem Fokus auf Gelenkmobilisation und Wirbelsäulengymnastik.

## **POWER YOGA**

Power Yoga umfasst eine Reihe von Übungen, die deinen Körper, deine Muskeln und deinen Geist stärken und ausrichten. Ziel ist es, sich nach einer Yogastunde ausgeglichener und entspannter zu fühlen.

## **RÜCKENFIT**

Stärke deinen Rücken mit gezieltem Muskel- und Beweglichkeitstraining. Inhalte dieses Kurses sind kräftigende Übungen zur Rumpfstabilisation, Mobilisation der Wirbelsäule und Übungen zur Körperwahrnehmung.