

KURSPROGRAMM VOM 16.01. – 31.03.2023

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|--|--|--|------------|---|
| | MOBILITY 07:00 – 07:45 Uhr SG Stern Sindelfingen – Marcel | FUNCTIONAL TRAINING 07:15 – 08:00 Uhr SG Stern Deutschland – Feli | | POWER YOGA 07:00 – 08:00 Uhr SG Stern Sindelfingen – Anneliese |
| FASZIEN TRAINING 11:30 – 12:30 Uhr SG Stern Gaggenau – Stefanie | | ACTIVE BREAK 12:10 – 12:30 Uhr SG Stern Deutschland – Luca | | |
| BODYFORMING 17:00 – 18:00 Uhr SG Stern Sindelfingen – Arne | RÜCKENFIT 17:00 – 18:00 Uhr SG Stern Sindelfingen – Arne | | | |

■ Spüre die intensive Kräftigung deiner Muskeln!

■ Achtung: Es wird schweißtreibend!

■ Hör´ in dich hinein und entspanne dich!

■ Einmal durchbewegen bitte!

KURSBESCHREIBUNGEN

ACTIVE BREAK

Du bist bereits zur Mittagszeit muskulär verspannt und fühlst dich steif? Dann sind unsere 20 Minuten Active Break genau das Richtige für dich!

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!

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.