

Kursbeschreibung:

„Fit um fünf“ will vor allem Leute ansprechen, die die Möglichkeit haben am späten Nachmittag Sport zu treiben – zu einer für körperliches Training ausgesprochen günstigen Zeit. Man schließt den Arbeitstag ab, sucht einen Ausgleich zum Alltag oder macht sich nochmals fit für den Abend und trainiert auch nicht so spät, dass das Einschlafen eventuell beeinträchtigt wird.

In dieser Stunde können sportbegeisterte Damen und Herren Ihren Kreislauf mit einem Ganzkörpertraining auf angenehme Weise nochmals in Schwung bringen. Damit es auch nie eintönig wird, werden abwechslungsreiche Übungen angeboten und verschiedene Geräte verwendet wie z.B. Aerosteps, Stabys/Flexibars, Tubes, Hanteln, Bälle (Gymnastik-, Medizin-, Pezzibälle),etc.

Da ich eine Zusatzausbildung „Sport in der Prävention mit Schwerpunkt Haltung und Bewegung“ besitze, gehören auch spezielle Übungen zur Verbesserung der Haltung, Wirbelsäulengymnastik oder mal ein Zirkeltraining dazu.

Dieser Kurs eignet sich auch sehr gut für Wiedereinsteiger. Sie absolvieren z.B. anfangs einfach weniger Wiederholungen und achten verstärkt auf Ihren Puls.

Ein Probetraining ist jederzeit möglich! Also einfach vorbeikommen zur Schnupperstunde!