

Kurs Fit in den Tag

Starte energiegeladen in den Tag mit unserem ‚Fit in den Tag‘-Kurs!

Diese morgendliche Session bietet eine dynamische Mischung aus Cardio, Krafttraining und Stretching, um deinen Körper und Geist zu beleben. Unter der Anleitung unserer motivierenden Trainerin wirst du dich in einer unterstützenden Atmosphäre bewegen und dabei deine Fitnessziele erreichen. Egal, ob du ein erfahrener Sportler oder ein Anfänger bist, dieser Kurs ist für alle geeignet, die ihren Tag mit Vitalität beginnen möchten.

Melde dich jetzt an und mach dich bereit, den Tag mit Schwung zu starten!



Du hast Lust auf Frühsport?

Möchtest du deinen Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung bringen? Dann bist du bei „Fit in den Tag“ genau richtig!

Freue dich auf ein Ganzkörpertraining, um den Alltagstrubel zu meistern und starte motiviert und gestärkt in den Tag. Jeden Donnerstag von 8.30 bis 9.30 Uhr.

Ort: Trainingsraum SVC Vereinsheim
Carl-Keller Stadion, Jahnstr.21, Laggenbeck
Kosten für 10 Einheiten: Mitglieder 25 €, Externe 80 €.

Tel: 0163 - 4294907

Kurs Power- Workout

Bereit, dein Training auf das nächste Level zu bringen?

Dann ist unser ‚Power-Workout‘-Kurs genau das Richtige für dich! In diesem intensiven Training vereinen wir Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit, um deine Fitnessziele zu erreichen. Unsere erfahrene Trainerin führt dich durch anspruchsvolle Übungen und motivieren dich, das Beste aus dir herauszuholen. Sei bereit, dich herauszufordern und deine Grenzen zu überschreiten. Melde dich jetzt an und spüre die Kraft in dir! Das „Power-Workout“ ist ein ganzheitliches Training, das Ausdauer, Kraft und Entspannung fördert. Diese Stunde intensiver Bewegung vereint Elemente aus Yoga, Pilates und Aerobic und wird barfuß durchgeführt. Alles, was du brauchst, ist eine Yogamatte. Das Hauptziel dieses Trainings ist es, das körperliche Wohlbefinden zu steigern und die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer zu verbessern. Durch einen dynamischen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung wird die tiefliegende Muskulatur herausgefordert, während der Körper in Schwung kommt. Mach dich bereit, dich zu fordern und deinen Körper auf das nächste Level zu bringen!



Du möchtest deine Ausdauer verbessern?
Deinen ganzen Körper trainieren?
Deine Muskelstärke aufbauen?
Dich entspannen?
Dann bist du beim Power Workout genau richtig!

Keine Vorkenntnisse notwendig.
Kursformat: 10 Einheiten.
Montags von 19.30 bis 20.30 Uhr.
(Start ab dem 8. April)

Ort: Trainingsraum SVC Vereinsheim
Carl-Keller Stadion, Jahnstr.21, Laggenbeck
Kosten für 10 Einheiten:
Mitglieder 25 €, Externe 80 €.

Tel.: 0163 - 4294907