



FITMIX KURSE

FITMIX

DIENSTAGS, 19.30 - 20.30 UHR

KURSLEITUNG: Corinna Monschauer

Hier findest du einen Fitness-Cocktail. Wie der Name schon sagt, wird wechselnd deine Ausdauer und Kraft trainiert.

Neben einem Funktional- oder Zirkeltraining mit Kettlebells, Hanteln oder dem eigenen Körper als Trainingsgerät, „explodieren“ wir regelmäßig beim HIIT. (High Intensity Intervall Training). Das explosive Training bringt Spaß und powert dich aus.

Das ultimative Workout für den ganzen Körper. Lass den Muskel brennen!

STEP-WORKOUT

DONNERSTAGS, 18.00-19.00 UHR

KURSLEITUNG: Corinna Monschauer

Diese Stunde zeigt dir, dass man auf und mit dem Step alles machen kann! Der Schwerpunkt liegt in der Muskelkräftigung und Förderung des Fettabbaus. Zirkel- und Intervall-Training auf und um den Step finden hier genauso wie Klein-Hanteln und Tubes ihren Einsatz.

WO: JABACHHALLE 1 / III

BEACHT:

Die Teilnehmerzahlen sind begrenzt. Kurse laufen nicht in der Ferienzeit.
Weitere Information und Anmeldung bei Corinna Monschauer.

MAIL: c.monschauer@gmx.de

MOBIL: 0171-9911303