

RückenFit meets RundumFit

Kursbeschreibung:

In diesem Kurs kombinieren wir die Kurse RückenFit und RundumFit. Jede Kurseinheit beginnt mit ca. 45 Minuten RundumFit. Der Fokus liegt dementsprechend bei Übungen die deine Kraft-, Ausdauer-, Koordinations- und Beweglichkeitsfähigkeit verbessern. Anschließend widmen wir uns ca. 45 Minuten dem RückenFit - Programm. Hierbei legen wir großen Wert auf dein Körperempfinden und die gesunde Variation zwischen kräftigen und dehnen. Ziel dieses Kurses ist deine Lebensqualität zu verbessern und eine sportliche Routine zu entwickeln, bei der du nicht an einen bestimmten Ort oder Zeit gebunden bist. Bei diesem Kurs ist jeder gut aufgehoben und für jede Alters- und Leistungsklasse finden sich passende Übungen. Die Übungen sind in erster Linie mit dem eigenen Körpergewicht durchzuführen und kommen häufig aus den Sportrichtungen Bodyweight, Calisthenics und Crossfit.

Kurstermine: Immer Mittwochs um 18:00 bis 19:30

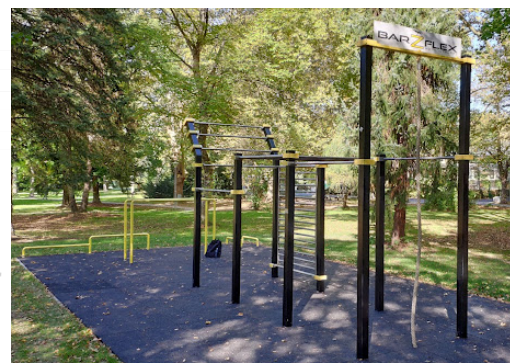
1. Einheit	2. Einheit	3. Einheit	4. Einheit	5. Einheit
26.Apr	03.Mai	10.Mai	17.Mai	24.Mai
6. Einheit	7. Einheit	8. Einheit	9. Einheit	10. Einheit
31.Mai	07.Jun	14.Jun	21.Jun	28.Jun

Kursort: Park Judendorf Strassengel

Treffpunkt: Beim Calisthenicspark (siehe Foto)

Max. Teilnehmerzahl: 15 (mind. Teilnehmer: 4)

Mitzubringen: Sportbekleidung, Trainingsmatte, Trinkflasche, Handtuch (optional)



Kosten: € 160,- ~~statt € 180,-~~ (10er Block); Einzeleinheiten: € 20,-
Ein Probetraining jederzeit möglich, jedoch wird um Voranmeldung gebeten.

Anmelden: Direkt per Mail unter: sportundspass@outlook.at

Kursleiter: Mag. Daniel Oberreiter MSc.; BSc.

Sollten Sie weitere Fragen haben, kontaktieren Sie uns bitte per Mail oder Telefon