

Fitness-Mix

Fitness-Mix

Ziel des Kurses ist die allgemeine aerobe Ausdauer durch rhythmische Bewegungen des ganzen Körpers zu fetziger Musik zu trainieren. Nach dem Warm-up erfolgt der Cardiotteil, der die Ausdauerleistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, die Fettverbrennung sowie die koordinativen Fähigkeiten fördert. Nach dem Cooldown wird die besonders zur Abschwächung neigende Muskulatur gekräftigt, u.a. durch Einsatz von Kleingeräten wie Hanteln, Stäbe, Flow-Tonic Pads, Physiobändern, Brasils und Redondobällen. Anschließend, um Muskelverkürzungen und -verhärtungen in den hauptsächlich beanspruchten Muskelgruppen zu vermeiden, werden diese in der Entspannungsphase gedehnt. Bitte eine Matte, Getränk, Handtuch und feste Hallenschuhe mitbringen.

Dozent(en):	Dokter, Simone
Veranstaltungsort:	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
Veranstaltungstag(e):	Dienstag
Zeitraum:	Di. 21.01.2020 - Di. 09.06.2020
Dauer:	16 Termine
Gebühren:	73,59 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	17

Einzeltermine

21.01.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
28.01.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
04.02.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
11.02.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
18.02.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
25.02.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
10.03.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
17.03.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
24.03.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
31.03.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
21.04.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
28.04.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
05.05.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
12.05.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
02.06.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
09.06.2020	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne