

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. 22.01.2019 - Di. 25.06.2019
Dauer:	20 Termine
Gebühren:	68,26 €
Mindestteilnehmer:	8
Teilnehmer maximal:	17

Einzeltermine

22.01.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
29.01.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
05.02.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
12.02.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
19.02.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
26.02.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
12.03.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
19.03.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
26.03.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
02.04.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
09.04.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
30.04.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
07.05.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
14.05.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
21.05.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
28.05.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
04.06.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
11.06.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
18.06.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne
25.06.2019	17:30 - 18:30 Uhr	Lahnau-Waldgirmes, Lahnauhalle - Bühne