



**Ganzkörper-
training**

Ganzkörpertraining

In diesem Kurs setzen wir uns mit unserem gesamten Körper auseinander. Vor allem mit der Kräftigung unserer Muskeln durch gezielte Übungen. Auch ein kurzes, leichtes Ausdauertraining oder Elemente aus dem HIIT können in dieser Stunde vorhanden sein. Zudem dürft Ihr Euch zum Ende der Stunde auf Dehnübungen freuen, die Eure Beweglichkeit verbessern. So hat dieser Kurs einen ganzheitlichen Ansatz und unser Körper wird dahingehend gestärkt, dass wir unsere Fitness erhalten oder sogar steigern können.

4 Kurseinheiten (nicht in den Schulferien)

Teilnehmerzahl: min. 6 - max. 10

Kursgebühr: 45,- € (Zirkelkunden: 40,- €)

Jeweils Freitag, 12:30 - 13:30 Uhr, Beginn: 01.03.2024

Kursleitung: Janina Haug (DHfPG)

