



Bodyfit

Bodyfit besteht aus Kräftigungsübungen für den ganzen Körper (Bauch, Rücken, Beine, Gesäß und Arme). Nach dem Aufwärmen sorgen gezielte Übungen neben einer Straffung und Kräftigung der Muskulatur auch für eine Verbesserung der Kraftausdauer und der Koordination. Durch die wechselnde Schwerpunktsetzung auf verschiedene Muskelgruppen und den Einsatz diverser Geräte (Hanteln, Step,...) wird eine vielfältige sowie effektive Trainingsgestaltung ermöglicht. Dehnübungen am Kursende runden das Programm ab und sorgen für eine verbesserte Muskelregeneration und -entspannung.

Bodyfit ist für alle Altersklassen geeignet!

VERLÄNGERUNG 4 x Bodyfit:

Immer mittwochs ab 29.3. – 26.4.2023 (**KEIN Kurs am 5.4.**)
im Kultursaal Rainbach von 18:45 – 19:45 Uhr

Mitzubringen: 2 mit Wasser gefüllte 500 ml Flaschen (oder 2 Hanteln), eigene Turnmatte, Handtuch und ausreichend zu trinken

Kurskosten inkl. Saalbenutzungsgebühr (BITTE genau mitnehmen):

- Sportvereinmitglieder: 14 €
- Nicht-Sportvereinmitglieder: 18 €

Trainerbeschreibung:

Lonsing Daniela, BSc.

Physiotherapeutin, Dipl. AISA Aerobic-Instructor, Dipl. AISA Step-Instructor

Anmeldungen per SMS oder WhatsApp unter 0681/81 84 20 92 (sonst bitte auf Mobilbox sprechen)

WICHTIG FÜR ALLE KURSE – WICHTIG FÜR ALLE KURSE - WICHTIG FÜR ALLE KURSE – WICHTIG FÜR ALLE KURSE

- Die aktuellen Covid-19-Regeln der Regierung müssen eingehalten werden.
- Aktuelle Änderungen (zB: Kursausfälle) werden immer sofort auf der Homepage der Sportunion Rainbach veröffentlicht. **Bitte regelmäßig SELBST informieren.**
- Falls Kurse coronapandemiebedingt nicht wie geplant durchgeführt werden können wird der Restbetrag natürlich rückerstattet (diesbezügliche Informationen sind im Bedarfsfall auf der Homepage der Sportunion Rainbach zu finden).
- Coronabedingt bitte eigene Turngeräte mitbringen (Handtuch, Turnmatte, Hanteln).