

**Bauch Beine Po****F 2 ON, OUT**

Mit einem ausdauernden Kräftigungstraining steht der Bikini Figur nix mehr im Wege

Kurs 50 Beginn: Mo, 21.06.2021 19:15 Uhr 4 x 45 min (20,- €/ *12,-€) Simone Süßmann**Bodystyling****F 2 ON**

Ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem wir die gesamte Muskulatur stärken und den Körper formen - der nächste Sommer kommt bestimmt :-)

Kurs 51 Beginn: Di, 13.07.2021 18:15 Uhr 3 x 45 min (15,- €/ *9,-€) Anja Wampula**Dance Fit****F 1-2 ON, OUT**

Tänzerische Elemente - verbunden mit konzentrierten Übungen aus dem Pilates-Programm

Kurs 52 Beginn: Do, 24.06.2021 11:00 Uhr 5 x 45 min (25,-€/ *15,-€) Anja Weigert**Kraft-Body-Workout****F 2 ON, OUT**

Kraft- und Ausdauertraining mit Hanteln oder Gewichten zu Musik.

Arme und Hauptmuskelgruppen werden geformt und die Fettverbrennung wird gesteigert.

Kurs 53 Beginn: Fr, 25.06.2021 19:00 Uhr 4 x 45 min (20,-€/ *12,- €) Simone Süßmann**Outdoor-Fitness****F 2 OUTDOOR**

Euch erwartet ein abwechslungsreiches Fitnessprogramm mit Übungen aus dem Bereich Kraftausdauer, Intervalltraining und Bodystyling. Wir trainieren auf dem Außengelände der Turnerschaft. Bei Regen oder erneuten Einschränkungen aufgrund der Corona Situation findet das Training online über Zoom statt.

Kurs 54 Beginn Sa, 19.06.21 10:00 Uhr 4 x 45 min (20,-€/ *12,- €) Alex Ring**Pilates****F 1 ONLINE**

Das Pilatetraining vereint Dehnung und Kräftigung der Muskeln, die für unsere korrekte Körperhaltung sorgen

Kurs 55 Beginn: Do, 24.06.2021 18:30 Uhr 4 x 45 min (20,-€/ *12,-€) Ruth Zimmermann**Sommertraining Generation 60 +****F 1 OUTDOOR**

Ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining zum Muskelaufbau sowie Förderung der Beweglichkeit und des Gleichgewichts.

Kurs 56 Beginn: Mi, 23.06.2021 10:00 Uhr 6 x 45 min (30,- €/ *18,- €) Edith Wiegmann**Vitaler Rücken****F 1 ONLINE**

Alles, was ein gesunder Rücken braucht: Kräftigung, Dehnung, Aufrichtung und Mobilisation

Kurs 57 Beginn: Mo, 28.06.2021 18:20 Uhr 5 x 45 min (25,- €/ *15,- €) Edith Wiegmann**Kurs 58 Beginn:** Mi, 23.06.2021 19:00 Uhr 5 x 45 min (25,- €/ *15,- €) Anja Weigert**Kurs 59 Beginn:** Do 24.06.2021 9:30 Uhr 5 x 45 min (25,- €/ *15,- €) Anja Weigert**Online – Specials**

- S 1 Sommerfit** – ein Workout für Frau und Mann mit effektiven Übungen für eine straffe Bauch- und Rumpfmuskulatur **F 1-2 ONLINE**
Sonntag, 27.06.21 10:00 Uhr 1 x 45 Minuten Verena Placzek
- S 2 Entspannung pur:** **F 1 ONLINE**
Atmen, dehnen und Entspannen mit Übungen der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson
Donnerstag, 01.07.21 19:30 Uhr 1 x 45 Minuten Anja Weigert
- S 3 Let's hoop together!** **F 1-2 ONLINE**
Für alle, die ihre Sommerfigur mit einem ganz besonders hohem Spaßfaktor in Form bringen wollen, gibt es ein Special, worin die meisten bereits in ihrer Kindheit das nötige Know-how sammeln konnten. Melde dich an zu unserem Hula Hoop Workout!
Mittwoch 21.07.21 18 Uhr 1 x 45 Minuten Anja Wampula

Kursgebühr: jeweils € 5,- (*€ 3,-) * Vereinsmitglieder