

Fitness-Newsletter (Jänner 2017) WINTERZEIT

Homepage: www.kidfit.stadtausstellung.at

Weihnachten und der Jahreswechsel liegen hinter uns, Urlaub und Ferien sind vorüber, und nun heißt es voraus schauen und mit positiven Gedanken in das neue Jahr starten.

Das darfst du nicht verpassen!

Ich helfe dir gerne mit folgenden Stunden.

Ab Montag 09.01.2017

Bauch, Bein, Po, Rücken und mehr
Termine: jeden Montag, 19 - 20 Uhr
Termine: jeden Donnerstag, 19 - 20 Uhr
Veranstaltungsort: Turnsaal HAK Neunkirchen

:-) Straffung, Festigung und Formung des Körpers

:-) Fettabbau von Problemzonen

:-) Training der Herz-Kreislauf-Funktion

:-) Vorbeugung und Ausgleich von Haltungsschäden

Step Aerobic

Termine: jeden Dienstag, 19 - 20 Uhr

Veranstaltungsort: Turnsaal HAK Neunkirchen

Das Auf- u. Absteigen auf eine erhöhte Plattform mit verschiedenen Schrittfolgen garantiert einen hohen Körperfettabbau, Kondition sowie Straffung und Festigung von Bein und Po. Es wird nicht gesprungen, sondern zu passender Musik auf- und abgestiegen. Ein gelenkeschonendes, aber dennoch intensives Training. Durch Bewegung der Arme wird der Herz-Kreislauf-Effekt noch verstärkt. Daher ideal für Übergewichtige und bestens geeignet zum Abnehmen.



Zumba®

Termine: jeden Mittwoch, 19 - 20 Uhr

Termine: jeden Freitag, 19 - 20 Uhr

Veranstaltungsort: Turnsaal HAK Neunkirchen

Zumba ist eine Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik. Tanz als dynamisches, aufregendes und effektives Fitness System. Intervalltraining in Kombination mit schnellen und langsamen Rhythmus, der den Körper kräftigt und formt. Eignet sich hervorragend zur Fettverbrennung! Man muss nicht wissen wie man Zumba tanzt! Zumba schafft eine partyähnliche Atmosphäre, in der man sich einfach von der Musik mitreißen lässt und die Bewegung genießen kann.



Pilates Group Fitness

Termine: jeden Montag, 18 - 19 Uhr

Veranstaltungsort: Turnsaal HAK Neunkirchen

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Elemente aus Yoga und Ballett enthält. Dieses Training baut auf das Wechselspiel aus Dehnung und gleichzeitiger Kräftigung der Muskulatur auf. Das gesamte Workout findet auf der Matte statt. Ziel: Aufbau der Kernmuskulatur, Verbesserung der Flexibilität, Bewegungsumfang und Haltung. Stärkt den Rumpf von innen heraus. Hilft bei Rückenproblemen.

Kein Kurs in den Schulferien und an Feiertagen!

Beitrag: Euro 5,00 pro Stunde oder 10erBlock Euro 40,00 (gültig für alle Stunden).

Einstieg jederzeit möglich.

In diesem Sinne sei dabei!

Ich würde mich freuen, Dich begrüßen zu dürfen.

Kontakt

Anita Wagner

Group Fitness

Telefon 0680 5013621

Email: kidfit@gmx.at

Homepage: www.kidfit.stadtausstellung.at

Wenn Du Fragen hast oder nähere Informationen benötigst.

Ich biete auch ein eigenes Fitness- und Tanzprogramm für Kinder und Jugendliche ab 4 Jahren an. Bei Interesse einfach fragen.

