

Aktivitäts-Angebot:

Fitness „Barre/PilatesFlows“

Datum: Mittwochs und Freitags ganzer Mai

Ort: Turnhalle Schulhaus Lobsigen

Zeit: von 8.30 bis 9.30 Uhr

Verantwortlich: Sue Vetter

Zielgruppe: Frauen und Männer, offenes Training

Mitnehmen: Trainingsmatte, Trinkflasche, Barfuss oder Socken

Beschrieb:

Diese Ganzkörper-Fitness-Lektion findet vor allem auf der Matte statt. Die Übungen sind im Stehen, Sitzen oder Liegen mit Einbezug des eigenen Körpergewichts und ggf. leichten Handgewichten oder Fitnessbändern. „Barre/PilatesFlows“ ist ein Mix aus Pilates, Yoga und funktionelle Fitness, in dem die verschiedenen Übungen zu beidseitigen Bewegungsabläufen verbunden werden. Die Intensität des Trainings ist relativ hoch. Am Schluss gibt es ein kurzes Cool-Down mit Mobilisieren und Dehnen.

Für Rückfragen zur Aktivität gibt Sue Vetter, Natel Nr. 076 477 15 61 Auskunft.

Wir freuen uns auf viele bewegte Minuten.
