

KURSPLAN ab dem 31.08.2020

STRETCH/FIT (Montag 18:00 – 18:45)

Durch unser Stretching wird dein Muskeltonus gesenkt, deine Durchblutung gefördert und deine Regeneration eingeleitet. Das gezielte Training erhöht deine Beweglichkeit und sorgt für eine bessere Haltung deines Körpers. In diesem Kurs bewegst Du deinen gesamten Körper, um jedes Gelenk zu mobilisieren. Ganz getreu' dem Motto: „If you don't use it, you will lose it!“

HIIT/FIT (Dienstag 17:15 – 17:45)

Unser High Intensity Intervall Training beansprucht deinen gesamten Körper. Das abwechslungsreiche und funktionelle Training sorgt unter anderem für eine Stärkung deiner Muskulatur und des Bindegewebes. Wir vereinen Kraft- und Ausdauertraining für ein komplettes Workout. Du möchtest Muskeln aufbauen, Fett verbrennen, deinen Körper verändern? Dann ist dieses Krafttraining genau das Richtige für Dich!

FASZIEN/FIT (Mittwoch 10:00 – 10:30)

Faszien umhüllen unsere Knochen, Muskeln und Organe und bilden somit eine Stütze für unseren Körper. Das Faszienewebe wirkt sich auf unsere Leistung, Verletzungen und Rehabilitation aus. In dieser Einheit wirst du dein Bindegewebe stärken und regenerieren. Du möchtest deine Beweglichkeit fördern? Schmerzen lindern? Dich mobiler fühlen? Dann ist der Kurs genau das Richtige für Dich!

RÜCKEN/FIT (Donnerstag 16:45 – 17:45)

Du hast Rückenprobleme? Bandscheibenprobleme oder möchtest einfach präventiv etwas für deinen Körper machen? Hier sorgen wir für ein rückengerechtes Ganzkörpertraining, um deine Körperhaltung zu verbessern, Muskeln aufzubauen und deine Schmerzen zu lindern. Durch häufiges Sitzen und eintönige Belastung, werden deine Beschwerden meist negativ beeinflusst. Genau hier wollen wir ansetzen und deinen Körper aus der gewohnten Position rausholen. Ein Mix aus Theorie zur Wirbelsäule, Mobilisation aller Gelenke und Kräftigung der Muskulatur rundet die gesamte Stunde ab.

BOOTCAMP (Freitag 14:00 – 15:00)

Das Bootcamp Training kommt aus der USA, was einem auf eine militärische Art und Weise zu Höchstleistungen antreibt. Hier wird dein Wille herausgefordert, um deine persönliche Grenze zu überschreiten. Du trainierst nicht nur für Dich selbst, sondern für das gesamte Team – alle ziehen an einem Strang! „Nur wer bereit ist alles zu geben, hat das Potenzial sich zu steigern!“

INFOS:

- Anmeldung nur für Mitglieder per Mail an sportscenter@hella-globe.com
- großes Handtuch, Sportkleidung und Wasser mitbringen
- Treffpunkt und gemeinsamer Weg zum M4Fitness 15min vor Kursbeginn im HGC (außer Mittwoch – Treffpunkt 5-10 min vorher am M4Fitness)
- bei Fragen gerne anrufen 02941/9770580