

Kursbeschreibungen

Starker Rücken: Anfänger-Fortgeschritten

Gezieltes Muskelaufbautraining der Rumpfmuskulatur mit Fokus auf den Rücken; Equipment: Gewichtsscheiben, Kettlebell oder Aerobic Langhanteln

Bauch-Beine-Po: Anfänger-Fortgeschritten

Kraftausdauerprogramm für Bauch-Beine-Po; Equipment: Gewichtsscheiben, Kettlebell oder Aerobic Langhanteln

Mobility: Anfänger-Fortgeschritten

Gezielte und spezielle Übungen zur Mobilisation der Muskulatur, um die Beweglichkeit zu verbessern und Verletzungen vorzubeugen

Ich P.I.N. Fit: Anfänger-Fortgeschritten

Kraftausdauertraining für den gesamten Körper; Equipment: Langhantelstange (freie Gewichtwahl)

Gesunder Rücken/Wirbelsäulengymnastik: Anfänger-Fortgeschritten

Gezieltes Training zur Mobilisation und Kräftigung der Rückenmuskulatur; Equipment: teilweise mit Gymnastikbällen, Resistance-Bänder

Body Tone: Anfänger-Fortgeschritten

High Intensity Interval Training (HIIT) und Bauchmuskeltraining mit abwechslungsreichen Übungen für eine verbesserte Ausdauer

Zirkeltraining: Anfänger-Fortgeschritten

Funktionelles Training für jedes Alter und Fitnesslevel; mit Kleinequipment und eigenem Körpergewicht

Hyrox: Fortgeschritten

Gezieltes Training durch Workouts bestehend aus Laufen und funktionellen Übungen

Cross Fitness: Fortgeschritten

Intensive Fitnessworkouts bestehend aus Kraft, Ausdauer und Gymnastik

Teilnahme nur bei vorheriger Anmeldung möglich. Anmeldungen werden telefonisch, per Mail oder vor Ort entgegengenommen. Die Kurse sind grundsätzlich auf 9 TeilnehmerInnen beschränkt. Die Kurse Hyrox & Cross Fitness finden bei passendem Wetter Outdoor statt.

Wir wünschen euch viel Spaß bei unseren Kursen!

P.I.N. FITNESS