

Kursbeschreibung Basisprogramm

Fitnessstraining Damen

Inhalt des Kurses:

Dieser Kurs stellt einen Mix aus Ausdauer-, Kraft-, Beweglichkeits- und Koordinationstraining dar. Mithilfe von Kleingeräten (Bällen, Thera- und Rubberbändern, Hanteln etc.) als auch dem eigenen Körpergewicht wird der allgemeine Fitnesszustand verbessert. Nach einer 15-20 minütigen Aufwärmphase werden gezielte Kräftigungs- und Koordinationsübungen auf der Matte durchgeführt. Die Unterrichtsstunde wird durch Dehnungsübungen am Schluss abgerundet.

Termine:	Do. 05.04.2018 - 21.06.2018
Uhrzeit:	09:15 - 10:00 Uhr
Einheiten:	10
Kursleiter/in **::	Magdalena Michel
Teilnehmeranzahl:	nach Kapazität
Kosten:	Entrichtung Jahresgebühr erforderlich
Zielgruppe:	Einsteiger & Fortgeschrittene
Raum/Ort:	Sportfeld Sporthalle
Anmeldung:	Die schriftliche Anmeldung zur Nutzung der Sport- und Freizeitanlage ist erforderlich. Das Anmeldeformular finden Sie unter dem Menüpunkt "Anmeldung" auf: www.siemens.com/sportundgesundheit/erlangen Bitte senden Sie das Anmeldeformular an: sportzentrum.hr@siemens.com

** Aufgrund interner Änderungen kann es zu kurzfristigen Trainerwechseln kommen.