

Dynamische Fitness



Du willst dich fit und gut fühlen, deinen Körper aber auch an seine Grenzen bringen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich.

Wir machen dynamische Fitness: Die verschiedenen Körperpartien (Bein, Bauch, Rücken, Arme;) werden gezielt durch Übungen serienweise trainiert. Du verbesserst deine Kraft, dein Körperbewusstsein, deine Körperspannung und Flexibilität.

Aufgelockert wird das Training durch Stretching- und manchmal auch Tanzeinlagen.