UNSERE beiden neuen Sportangebote mit Sabrina und Natalie

Natalie Weber (li.), Sabrina Kurz (re.)

Curvy Power Move

Funktionelle Fitness für dich – so wie du bist.
Stark. Beweglich. Alltagsfit.
Du möchtest dich bewegen – ohne Leistungsdruck und mit jeder Menge Spaß. Dann bist du hier genau richtig!
Curvy Power Move ist ein funktioneller Sportkurs speziell für Menschen mit mehr Körper – geleitet von einer Trainerin, die selbst weiß, wie es ist, mit mehr Gewicht zu trainieren.
Im Mittelpunkt steht funktionelle Fitness: Wir üben Bewegungen, die du im Alltag wirklich brauchst – wie Heben, Bücken, Tragen, Aufstehen oder stabil stehen. In abwechslungsreichen Einheiten mit Intervalltraining, Zirkeltraining und alltagstauglichen Übungen stärkst du Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und dein Vertrauen in deinen Körper – in deinem Tempo und angepasst an deine Möglichkeiten.
Ich bewege mich selbst in einem größeren Körper, kenne die Herausforderungen – und weiß aus eigener Erfahrung, wie gut Bewegung tun kann, wenn sie stärkt, statt zu bewerten.
——
Für alle Körper.
Für echte Bewegung.
Für dich.

Mittwoch : 17-18 Uhr im Spiegelsaal der TV-Halle
Übungsleiterin Natalie Weber, Tel.: 0179-9220295

Thairobic

ist eine Mischung aus Aerobic und Box-Elementen. Nach einer kurzen Aufwärmphase starten wir durch mit verschiedenen Box- Elementen, kleinen Choreos und ganz viel Spaß. Die Ausdauer- aber auch Konzentrationsfähigkeit werden gestärkt, der ganze Körper kommt in Bewegung und Kalorien werden verbrannt.
Ihr braucht keinerlei Vorerfahrungen oder Equipment, einfach nur ein bisschen Neugier und Spaß etwas Neues auszuprobieren!
Trinken und evtl. ein Handtuch nicht vergessen!

Montag: 18:00-19:00 Uhr im Spiegelsaal der TV-Halle
Übungsleiterin Sabrina Kurz, Mail : sportkurs.linden@gmail.com