

SCS Fitnesstag 22.04.2023 // Kursplan //

Treffpunkt 5 Minuten vor Trainingsbeginn vor dem Eingang der Sporthalle

Schulturnhalle

Senioren Fitness "Functional-Training mit Stock"	Midlife-Fitness "Intervall Training"	Latin Dance Workout	Muskelfit & Core Training	TABATA	Positive Effekte des Sports	Yoga
10 Uhr - 50 Minuten <i>Dimana</i>	11 Uhr - 50 Minuten <i>Dimana</i>	12 Uhr - 50 Minuten <i>Selina</i>	13 Uhr - 50 Minuten <i>Isabel</i>	14 Uhr - 50 Minuten <i>Sophia</i>	15 Uhr - 55 Minuten <i>Martin R.</i>	16 Uhr - 90 Minuten <i>Simone</i>
<i>Funktionelles Training zielt auf die ganzheitliche Stärkung und Optimierung des Bewegungsapparates ab, hier werden in Kombination mit dem Stock mehrere Muskelgruppen zugleich sowie Bänder und das Nervensystem trainiert.</i>	<i>Für alle, die sich auspowern wollen und dies durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht erlangen wollen, um die Fettverbrennung anzuregen und das Muskelaufbaupotenzial zu maximieren.</i>	<i>Latin Dance Fitness ist ein Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic Bewegungen kombiniert werden. Zu lateinamerikanischen Rhythmen und Tanzstilen wird der ganze Körper mit viel Spaß trainiert.</i>	<i>Workout zur Fettverbrennung mit Körper straffenden und kräftigenden Übungen, die Muskeln werden dabei aufgebaut. Der Schwerpunkt liegt auf dem Core-Training für eine starke Rumpfmuskulatur (Bauch & Rücken).</i>	<i>Tabata ist eine effektive Form des High-Intensity-Intervall Trainings. Eine Einheit dauert nur vier Minuten, aber diesen werden wir die gemeinsame Komfortzone verlassen und bis ans Limit gehen.</i>	<i>sportliche Überraschungen mit Rückenübungen, Reaktionsübungen und Infos zu den positiven Nebeneffekten des Sports.</i>	<i>Eine Form des Yoga bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen und durch Atemübungen angestrebt wird.</i>

Outdoor -Programm

Treffpunkt "Renaturierung Heyerbach" Eingang Gartenstraße - bitte in Outdoorkleidung kommen!

"Trimm-Dich-Pfad" für Anfänger

11 Uhr - 60 Minuten

Martin W. / Karin

Du interessierst dich fürs Laufen, möchtest neu anfangen oder bist schon lange nicht mehr gelaufen? Wir walken ganz gemütlich und erkunden die Stationen des Schornsheimer "Trimm-Dich-Pfads"

"Trimm-Dich-Pfad" für Fortgeschrittene

13 Uhr - 40 Minuten

Martin W.

Du interessierst dich fürs Laufen und möchtest ein paar Übungen in deine Laufstrecke einbauen? Wir joggen gemeinsam und erkunden die Stationen des Schornsheimer "Trimm-Dich-Pfads"