

## **Kursbeschreibung**

**Flexx & Stretch** ist ein Beweglichkeits-Kurs bestehend aus 2 Teilen.

Teil 1 ist ein 20 minütiges Training am Flexx-Zirkel, bei dem die Muskulatur gedehnt wird und sich Verspannungen lösen können.

Der zweite Teil des Trainings findet im Kursraum statt. Hier erlernst Du unterschiedliche Übungen zur Verbesserung Deiner Mobilität.

**Flexx & Schulter/Nacken** ist ein Beweglichkeits- und Kräftigungs-Kurs bestehend aus 2 Teilen.

Teil 1 ist ein 20 minütiges Training am Flexx-Zirkel, bei dem die Muskulatur gedehnt wird und sich Verspannungen lösen können.

Der zweite Teil des Trainings findet im Kursraum statt. Hier erlernst Du unterschiedliche Übungen zur Kräftigung Deines Schulter- Nackenbereichs.

**Flexx & Balance** ist ein Beweglichkeits- und Gleichgewichts-Kurs bestehend aus 2 Teilen.

Teil 1 ist ein 20 minütiges Training am Flexx-Zirkel, bei dem die Muskulatur gedehnt wird und sich Verspannungen lösen können.

Der zweite Teil des Trainings findet im Kursraum statt. Hier erlernst Du unterschiedliche Übungen zur Stabilisierung Deiner Tiefenmuskulatur und zur Verbesserung Deines Gleichgewichtes.

**Flexx & Cardio** ist ein Beweglichkeits- und Ausdauer-Kurs bestehend aus 2 Teilen.

Teil 1 ist ein 20 minütiges Training am Flexx-Zirkel, bei dem die Muskulatur gedehnt wird und sich Verspannungen lösen können.

Der zweite Teil des Trainings findet im Kursraum statt. Hier wird Dein Herz-Kreislaufsystem mit einfachen, effektiven und sehr aktiven Übungen trainiert.

**Flexx & Core** ist ein Beweglichkeits- und Kräftigungs-Kurs bestehend aus 2 Teilen.

Teil 1 ist ein 20 minütiges Training am Flexx-Zirkel, bei dem die Muskulatur gedehnt wird und sich Verspannungen lösen können.

Der zweite Teil des Trainings findet im Kursraum statt. Hier stärken wir die Muskulatur zwischen Zwerchfell und Hüfte und arbeiten gleichzeitig an der Koordination.

**Body HIIT** ist ein 45 minütiger Intervall-Kurs, bei dem Kraft, Ausdauer, Mobilität und Stabilität trainiert werden. Der Kurs findet von Anfang an im Kursraum statt- je nach Wetter auch Outdoor möglich. Bitte die jeweilige Kleidung (Schuhe, Jacke) mitbringen.

**Pilates** ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert.

**Um eine sehr gute Betreuung gewährleisten zu können,  
finden die Kurse mit maximal 5 Personen statt!**

**Die Anmeldung ist immer Montagmorgen, für die darauffolgende Woche, ab 8 Uhr am Empfang oder bei einem Trainer möglich.**

**Solltest Du nicht zum Kurs kommen können, melde Dich bitte rechtzeitig ab, damit ein anderer den Kurs besuchen kann.**

**Wir freuen uns auf die Kurse mit Euch! ☺**