


Kursplan KROKO-FIT

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.15 - 10.15 Uhr Aktiv & FIT	09.15 - 10.15 Uhr Faszien FIT	09.15 - 10.15 Uhr Relax FIT	09.15 - 10.15 Uhr Krabbel FIT	09.15 - 10.15 Uhr Relax FIT		
10.30 - 11.30 Uhr Rücken FIT [Ⓟ]	10.30 - 11.30 Uhr Aktiv & FIT	10.30 - 11.30 Uhr Rücken FIT [Ⓟ]	10.30 - 11.30 Uhr Mama FIT	10.30 - 11.30 Uhr Rücken FIT [Ⓟ]		
16.00 - 17.00 Uhr Dance FIT Kids		16.00 - 17.00 Uhr Kids FIT	16.00 - 17.00 Uhr Family FIT			
17.15 - 18.15 Uhr Rücken FIT [Ⓟ]		17.15 - 18.15 Uhr Dance FIT	17.15 - 18.15 Uhr Rücken FIT [Ⓟ]	17.15 - 18.15 Uhr Jumping Fitness		
18.30 - 19.30 Uhr Body FIT	18.30 - 19.30 Uhr Aroha	18.30 - 19.30 Uhr Body FIT	18.30 - 19.30 Uhr Jumping Fitness	18.30 - 19.30 Uhr Body FIT		
19.45 - 20.45 Uhr Jumping Fitness	19.45 - 20.45 Uhr Pump FIT	19.45 - 20.45 Uhr Jumping Fitness	19.45 - 20.45 Uhr Pump FIT			

Voranmeldung
www.krokofit-radebeul.de/kurse.html
 oder unter 0351 8302708
[Ⓟ] = Präventionskurse
 gefördert von den Krankenkassen

Fragen und Feedback
 Persönlich oder unter
krokokurse@sbf-radebeul.de
 facebook.com/sbf.radebeul

Kursinformationen
 In den Ferien und an Feiertagen sind
 Änderungen möglich. Alle Kurse finden
 ab **5 Teilnehmern** statt.
 Änderungen sind vorbehalten.

Gesundheit & Bewegung

Relax & Körpergefühl

Ausdauer & Kraft

Ausdauer

Kraft

Kurse mit Kindern

Kursbeschreibungen

Aktiv & FIT

Bringe Deine Muskelgruppen in Balance und trainiere Deine koordinativen Fähigkeiten. Deine Muskelkraft wird aufgebaut und Dein Körper fühlt sich fit und mobil.

Jumping Fitness

Das angesagte Trampolin-Workout Jumping Fitness stärkt alle Körperpartien, verbessert mit dynamischen Übungen die Ausdauer und macht einfach Spaß!

Relax FIT

Entspannungstechniken und Stretching in einer Stunde vereint. Baue Stress ab und verbessere Deine Körperhaltung. Genieße die Gelassenheit.

Krabbel FIT (Alter: 9-15 Monate)

Auf dem Programm des einstündigen Kurses stehen u. a. lustige Sing-, Finger- und Kniereiterspiele. In einem kleinen Krabbelparcours übt es das sichere Vorwärtsgang und nimmt Kontakt zu anderen Kindern auf.

Rücken FIT

Du möchtest etwas gegen Deine Rückenschmerzen tun oder solche vorbeugen? Dann trainiere in diesem Kurs gezielt und effektiv Deine Rumpfmuskulatur.

Dance FIT

Mit diesem Cardio Dance Training verbrennst Du ordentlich Kalorien und verbesserst Deine Fitness. Du bewegst Dich zu toller Musik und hast Freude an deinem Workout.

Dance FIT Kids

Mit Kindern werden kleine Choreografien mit tänzerische Bewegungen erarbeitet. Dabei werden Koordination und Rhythmusfähigkeit besonders geschult.

Mama FIT (Babyalter: 3-8 Monate)

Bei uns kannst Du etwas für Deine Fitness und Dein Wohlbefinden tun, ohne das Du dich von Deinem Kind trennen musst. Gemeinsam mit Deinem Kind sportlich aktiv werden.

Aroha

Sanftes Ausdauertraining im ¾ Takt kräftigt Dein Herz und Dein Kreislaufsystem. Stärke Deine Balance und die Flexibilität Deiner Muskulatur.

Body FIT

Style Deinen Körper! Straffe Deine Muskulatur und trainiere Deine Problemzonen weg! Ein tolles Kraft- Ausdauertraining für jeden!

Family FIT (Kindsalter: 1,5-3 Jahre)

Als Mama/Papa oder auch Oma/Opa gemeinsam mit dem Nachwuchs aktiv werden kannst. Erlebe den Spaß am Spielen, Entdecken und Bewegen!

Faszien FIT

Durch Bindegewebestraining und funktionelles Ganzkörpertraining mit der Blackroll werden die Tiefenmuskulatur gekräftigt und Faszienverklebungen gelöst.

Pump FIT

Power auf den Beat! Trainiere mit einer Langhantelstange nach der Musik und kräftige Deinen Körper mit dem von Dir ausgewählten Gewichten.

Kids FIT (Alter: 3-5 Jahre)

Mit Elementen aus der Kinderrückenschule, dem Kinderyoga und Sportspielen werden Körperwahrnehmung, Konzentration und Koordination gefördert.

Gesundheit & Bewegung

Relax & Körpergefühl

Ausdauer & Kraft

Ausdauer

Kraft

Kurse mit Kindern

Kursverhalten in der COVID-19 Phase

Beim Betreten der Räumlichkeiten des Sport- und Freizeitzentrum KROKO-FIT ist eine Maske, die Mund und Nase bedeckt, zu tragen. In den Kursen ist auf die Einhaltung des Mindestabstandes von 1,5m zu achten und es besteht keine Maskenpflicht. Ist die Auslastung eines Kurses so hoch, dass der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann, so findet der Kurs Outdoor statt.

Bitte desinfiziere alle benutzten Kursutensilien nach der Kursstunde gründlich. Bitte denken Sie an das regelmäßige Händewaschen. Vielen Dank!