


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 Rücken FIT [Ⓟ]	09.15 - 10.15 Uhr Aktiv & FIT	09.15 - 10.15 Uhr Relax FIT		
10.30 - 11.30 Uhr Rücken FIT [Ⓟ]		10.30 - 11.30 Uhr Relax FIT		10.30 - 11.30 Uhr Rücken FIT [Ⓟ]		
16.00 - 17.00 Uhr Dance FIT Kids		16.00 - 17.00 Uhr Kids FIT				
17.15 - 18.15 Uhr Dance FIT	17.15 - 18.15 Uhr Outdoor CrossFIT	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 Rücken FIT [Ⓟ]	18.30 - 19.30 Uhr Body FIT	18.30 - 19.30 Uhr Outdoor CrossFIT			
19.45 - 20.45 Uhr Jumping Fitness		19.45 - 20.45 Uhr Jumping Fitness				

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!

Dance FIT Kids

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

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.

Kids FIT (Alter: 3-5 Jahre)

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

Faszien FIT

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

Body FIT

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

Outdoor CrossFIT

Der Outdoorkurs am Fitnessgerüst. Kräftige Deine Muskulatur durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht.

Relax FIT

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

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 und ein negativer Corona-Test, ein vollständiger Impfnachweis oder der Nachweis einer Corona-Erkrankung innerhalb der letzten 6 Monate vorzuweisen. 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.