

KURSPLAN KROKO-FIT

gültig ab
Januar
2023


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09.00 - 10.00 Uhr Aktiv FIT	09.00 - 10.00 Uhr Faszien FIT	09.00 - 10.00 Uhr Rücken FIT	09.00 - 10.00 Uhr TRX NEU	09.00 - 10.00 Uhr Aktiv FIT
10.15 - 11.15 Uhr Mobi & Stretch	10.15 - 11.15 Uhr Bauch & Rücken	10.15 - 11.15 Uhr Relax FIT	10.15 - 11.15 Uhr Meditation NEU	10.15 - 11.15 Uhr Relax FIT
16.00 - 17.00 Uhr Langhantel NEU	16.00 - 17.00 Uhr TRX NEU	16.00 - 17.00 Uhr Meditation NEU	16.00 - 17.00 Uhr TRX NEU	16.00 - 17.00 Uhr Bauch & Rücken
17.15 - 18.15 Uhr Indoor Cycling NEU	17.15 - 18.15 Uhr Faszien FIT NEU	17.15 - 18.15 Uhr Dance FIT	17.15 - 18.15 Uhr Body FIT NEU	17.15 - 18.15 Uhr Jumping Fitness
18.30 - 19.30 Uhr Body FIT	18.30 - 20.00 Uhr Entspannungs- Yoga	18.30 - 19.30 Uhr Bauch-Beine-Po	18.30 - 19.30 Uhr Langhantel NEU	
		19.45 - 20.45 Uhr Jumping Fitness	19.45 - 20.45 Uhr Indoor Cycling NEU	
Gesundheit & Bewegung	Relax & Körpergefühl	Ausdauer & Kraft	Ausdauer	Kraft

Kursinformationen

Voranmeldung

www.krokofit-radebeul.de/kurse.html
oder unter 0351 8302708

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.

**Alle Kurse sind für Einsteiger und
Fortgeschrittene geeignet.**

KURSBESCHREIBUNGEN

Aktiv FIT

Aktiviere Deinen Körper!
Moderate Übungen aus der Rückenschule und dem Bauch-Beine-Po kombiniert mit Koordination und Mobilisation. Bringe Deinen Körper in Balance und starte fit in den Tag.

Body FIT

Style Deinen Körper!
Mit dem Steppbrett und kleinen Gewichten straffst Du Deine Muskulatur und trainierst Deine Problemzonen weg! Eine effektive Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining!

Dance FIT

Ein Workout das Elemente des Aerobic mit Tanzelementen aus der Pop-Musik verbindet. Mit diesem Cardio Training verbesserst Du Deine Grundlagenausdauer.

Mobi & Stretch

Mehr Mobilität im Alltag! Bringe Deine Muskelgruppen in Balance und trainiere Deine koordinativen Fähigkeiten. In langen Dehnungsphasen wird die Durchblutung der Muskulatur gefördert und die Beweglichkeit verbessert.

Rücken FIT

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

Bauch-Beine-Po

Der klassische Bauch-Beine-Po-Kurs für Deine Sommerfigur.
Nach dem Warm-up, mit Schritten aus dem Aerobic, werden vor allem Gesäß-, Bein- und Bauchmuskulatur gekräftigt und geformt.

Jumping Fitness

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

Relax FIT

Entspannungstechniken, Übungen aus dem Pilates, Yoga und Stretching in einer Stunde vereint. Baue Stress ab und verbessere Deine Körperhaltung. Genieße die Gelassenheit.

Faszien FIT

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

Langhantel

NEU

Ein Kurs bei dem mit der Langhantelstange zu mitreißender Musik alle Muskelgruppen beansprucht werden und der den gesamten Körper kräftigt, formt und strafft. Für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Indoor Cycling

NEU

In diesem Kurs wird zu passender Musik auf einem Indoor-Fahrrad in die Pedale getreten und die Ausdauer trainiert. Der Widerstand und die Trainingsintensität kann dabei individuell am Fahrrad reguliert werden. Ein Herz-Kreislauf-Training für alle Fitnesslevels.

Entspannungsyoga

Wohltuendes Abendyoga bestehend aus Kräftigung von Bauch und Rücken, Dehnung der Nacken-, Rumpf- und Beinmuskulatur und einer abschließenden Entspannungsmeditation. Geeignet für Einsteiger und Yogaerfahrene.

Bauch & Rücken

In diesem Kurs stehen Übungen für Bauch und Rücken stehen ganz klar im Fokus. Die Muskelgruppen arbeiten zusammen und ermöglichen eine „stabile Mitte“.

TRX

NEU

Beim Training mit den Schlingenbändern der Marke „TRX“, findet ein effektives, aber gelenkschonendes Ganzkörper-Workout statt. Im sogenannten Schlingentraining werden Fitnessübungen durchgeführt, bei denen sich mit den Händen an den TRX-Bändern festgehalten oder die Füße in den vorgesehenen Schlaufen eingehangen werden. Einige der Körperteile schweben und andere bleiben dabei am Boden. Dadurch wird mit dem eigenen Körpergewicht trainiert und die Intensität kann an das jeweilige Fitnesslevel angepasst werden.

Meditation

NEU

In diesem Kurs werden ganz speziell Übungen zur Tiefenentspannung angewandt. Das mentale Training baut Stress und Ängste ab und kann dazu beitragen, negative Gedanken zu lösen.

Gesundheit & Bewegung

Relax & Körpergefühl

Ausdauer & Kraft

Ausdauer

Kraft