


gültig ab 01.11.2021

# Kursplan KROKO-FIT

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
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 Mobi FIT <b>NEU</b>	09.00 - 10.00 Uhr Relax FIT		
10.15 - 11.15 Uhr Mobi FIT <b>NEU</b>	10.15 - 11.15 Uhr Bauch & Rücken <b>NEU</b>	10.15 - 11.15 Uhr Relax FIT <b>NEU</b>	10.15 - 11.15 Uhr Golden Dance FIT <b>NEU</b>	10.15 - 11.15 Uhr Aktiv & FIT <b>NEU</b>		
				16.00 - 17.00 Uhr Bauch & Rücken <b>NEU</b>		
17.15 - 18.15 Uhr Functional FIT <b>NEU</b>		17.15 - 18.15 Uhr Dance FIT		17.15 - 18.15 Uhr Jumping Fitness		
18.30 - 19.30 Uhr Body FIT		18.30 - 19.30 Uhr Body FIT	18.30 - 19.30 Uhr Faszien FIT <b>NEU</b>			
19.45 - 20.45 Uhr Jumping Fitness 😊		19.45 - 20.45 Uhr Jumping Fitness	19.45 - 20.45 Uhr Pump FIT <b>NEU</b>			
Gesundheit & Bewegung	Relax & Körpergefühl	Ausdauer & Kraft	Ausdauer	Kraft		

**Voranmeldung**  
[www.krokofit-radebeul.de/kurse.html](http://www.krokofit-radebeul.de/kurse.html)  
oder unter 0351 8302708

**Fragen und Feedback**  
Persönlich oder unter  
[krokokurse@sbf-radebeul.de](mailto:krokokurse@sbf-radebeul.de)  
 [facebook.com/sbf.radebeul](https://facebook.com/sbf.radebeul)

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

😊 = Einsteigerkurs

# Kursbeschreibungen

## Aktiv & FIT

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

## Rücken FIT

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

## Faszien FIT

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

## Bauch & Rücken

In diesem Kurs wird speziell die Rumpfmuskulatur trainiert. Übungen für Bauch und Rücken stehen ganz klar im Fokus.

## Body FIT

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

## 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.

## Golden Dance FIT

Die "Light"-Version von Dance FIT. Tanzbewegungen aus dem Aerobic und Zumba, etwas langsamer und schonender. Ideal für Neueinsteiger Sportanfänger und aktive Senioren.

## Jumping Fitness

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

## Functional FIT

Die Trainingsform, die mittels komplexer Übungen die Bewegungsqualität verbessert und Verletzungen vorbeugt. Trainiert wird vorwiegend mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten.

## Pump FIT

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

## Mobi FIT

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.

## Relax FIT

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

Gesundheit & Bewegung

Relax & Körpergefühl

Ausdauer & Kraft

Ausdauer

Kraft

### 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. Bitte desinfiziere alle benutzten Kursutensilien nach der Kursstunde gründlich. Vielen Dank!