

Sommerkursplan KROKO-FIT

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Kursinformationen
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 Relax FIT	<p>Voranmeldung www.krokofit-radebeul.de/kurse.html oder unter 0351 8302708 Ⓟ = Präventionskurse gefördert von den Krankenkassen</p> <p>Fragen und Feedback Persönlich oder unter krokokurse@sbf-radebeul.de facebook.com/Kroko-Fit-Radebeul</p> <p>In den Ferien und an Feiertagen sind Änderungen möglich. Alle Kurse finden ab 5 Teilnehmern statt. Änderungen sind vorbehalten.</p> <p>Kurseinordnung</p> <ul style="list-style-type: none"> Gesundheit & Bewegung Relax & Körpergefühl Ausdauer & Kraft Ausdauer Kraft
		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 Outdoor FIT	18.30 - 19.30 Uhr Body FIT	19.30 - 20.30 Uhr Relax FIT		
19.45 - 20.45 Uhr Jumping Fitness		19.45 - 20.45 Uhr Jumping Fitness			

Bitte informiere Dich über das aktuelle Verhalten im Kurs während der COVID-19-Pandemie über unsere Internetseite. Die benutzten Kursutensilien sind nach der Kursstunde gründlich zu desinfizieren. Vielen Dank!

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.

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.

Outdoor FIT

Der Outdoorkurs am Fitnessgerüst. Kräftige Deine Muskulatur durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht aus der Sparte der CrossFit-Übungen.

Jumping Fitness

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

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.

Body FIT

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

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