



# WEEKEND SPECIAL

ASC FITNESS FRAUENSTUDIO

## 03.10.2020 Cycling\_Vicky

Auf speziellen Cycle-Bikes wird in der Gruppe unter Anleitung eines Trainers das Fahren über Berg und Tal simuliert, wobei der Widerstand und damit der Grad der Belastung selbst bestimmt werden kann. Im Vordergrund stehen bei diesem Training die nette Atmosphäre, die motivierende Musik und der Spaß.

## 04.10.2020 Faszientraining\_Annika

Dieser Kurs hat zum Ziel, Verklebungen im Bindegewebe, Verkürzungen in der Muskulatur sowie Verspannungen und Blockaden zu lösen. Dies wird erreicht durch ein Ausrollen der Muskulatur durch Dehnübungen und/oder Mobilisationen.

## 10.10.2020 Step & Style\_Kerstin

Ein bunter Mix aus verschiedenen einfachen Aerobic- und Stepkombinationen die das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen. Anschließend findet ein Ganzkörperworkout statt, welches vor allem die Rumpfmuskulatur stärkt. Im Anschluss gibt es ein lockeres Stretching für die Beweglichkeitsförderung.

## 11.10.2020 Yoga Power Flow\_Linda

Diese Stunde beinhaltet einen dynamischen und kräftigenden Yogaflow, der die Muskulatur herausfordert und den Fokus auf die Synchronisation von Atem und Bewegung legt. Doch auch Entspannung und Meditation bekommen ihren Anteil. Diese Stunde eignet sich für alle, die bereits Erfahrungen im Yoga haben und mit den grundlegenden Asanas vertraut sind.

[www.asc46.de](http://www.asc46.de)

**SAMSTAGS 14.00 - 15.00 UHR | SONNTAGS 12.00 - 13.00 UHR**

ASC Fitness Frauenstudio | Benzstr. 1a | 37083 Göttingen | Tel.: (0551) 507 771



# WEEKEND SPECIAL

ASC FITNESS FRAUENSTUDIO

## 17.10.2020 Bodyfit\_Lena

Bei diesem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining erfolgt nach einer Aufwärmung eine einfache Schrittkombination aus Ausdauer- und Kräfteinheiten. Es schließt sich ein Kräftigungs- und Stabilisationstraining für die Problemzonen Bauch/Beine/Po/Rücken im Stand und auf der Matte mit dem eigenen Körpergewicht an.

## 18.10.2020 Cycling\_Lorena

Auf speziellen Cycle-Bikes wird in der Gruppe unter Anleitung eines Trainers das Fahren über Berg und Tal simuliert, wobei der Widerstand und damit der Grad der Belastung selbst bestimmt werden kann. Im Vordergrund stehen bei diesem Training die nette Atmosphäre, die motivierende Musik und der Spaß.

## 24.10.2020 Cycling\_Simone

Auf speziellen Cycle-Bikes wird in der Gruppe unter Anleitung eines Trainers das Fahren über Berg und Tal simuliert, wobei der Widerstand und damit der Grad der Belastung selbst bestimmt werden kann. Im Vordergrund stehen bei diesem Training die nette Atmosphäre, die motivierende Musik und der Spaß.

## 25.10.2020 Aerobic Basic\_Lisa

In dieser Stunde wird der Körper über 60 Minuten in Schwung gehalten. An die Erwärmung mit leichten Aerobicsschritten schließt sich eine Danceaerobic Choreografie mit Grundschritten wie Grapevine, Mambo, V-Step, Step-Knee-Lift an. Die Schritte sind schnell erlernt und lassen Dich in den richtigen Rhythmus kommen. Die variantenreiche Veränderung der Schritte lässt garantiert keine Langeweile, dafür aber viel Spaß aufkommen. Es wird auf einen guten Choreografieaufbau geachtet, dem alle Teilnehmerinnen fließend folgen können. Ganz nebenbei wird das Herz-Kreislauf-System und die Koordination trainiert sowie die Fettverbrennung angekurbelt.

[www.asc46.de](http://www.asc46.de)

**SAMSTAGS 14.00 - 15.00 UHR | SONNTAGS 12.00 - 13.00 UHR**

ASC Fitness Frauenstudio | Benzstr. 1a | 37083 Göttingen | Tel.: (0551) 507 771