



WEEKEND SPECIAL

ASC FITNESS SPORTCENTRUM

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.

11.10.2020 Jumping_Tomke

Spring dich fit! Beim Jumping sind über 400 Muskeln im Einsatz, daher stärkt es alle Körperpartien und es werden auf gelenkschonende Weise viele Kalorien verbrannt. Ein mitreißendes Training zu energetischer Musik. Das Training ist leicht zu lernen und für jedes Leistungsniveau angepasst. Jeder Kursteilnehmer bekommt ein eigenes Gerät gestellt..

18.10.2020 Yoga Flow_Lisa

Die Yoga-Einheit startet mit einer Zentrierung im entspannten Sitz, fördert im Anschluss die Mobilisierung von Gelenken, und stimmt schließlich auf die Ausführung klassischer Yoga-Asanas ein, welche den Hauptteil der Stunde bilden, und dabei für Balance und intakte Körperfunktionen sorgen.

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. Da man die Schritte zwar immer wiederholt, sie aber stets variantenreich verändert werden, kann man in dieser Stunde viel Spaß haben. Es wird auf einen guten Choreografieaufbau geachtet, dem alle Teilnehmer/innen fließend folgen können. Ganz nebenbei wird das Herz-Kreislauf-System und die Koordination trainiert sowie die Fettverbrennung angekurbelt.

www.asc46.de

JEDEN SONNTAG VON 10.30 UHR - 11.30 UHR

ASC Fitness Sportcentrum | August-Schütte-Platz 1 | 37085 Göttingen | Tel.: (0551) 383 46 45