

FIT IM PARK

STUNDENPLAN

VON 10.00 BIS 11.00 UHR IM STADTPARK SCHREMS

BEI SCHLECHTWEWTER AM VEREINSBERG SCHREMS

Die Stunden „Kraft- und Ausdauertraining“ finden bei Schlechtwetter im Dojo, dem Vereinslokal von Union Shitei Karate statt!

04. MAI

KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING / mit Union Shitei Karate

Mit Dehnungsübungen - bitte mit Matte und bequemer Kleidung
Für Kampfsportinteressierte

11. MAI

HIIT HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING / mit Jan Macho

Steigerung der Ausdauer und der körperlichen Fitness

18. MAI

KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING / mit Union Shitei Karate

Mit Dehnungsübungen - bitte mit Matte und bequemer Kleidung
Für Kampfsportinteressierte

25. MAI

WIRBELSÄULENGYMNASTIK / mit Peter Begutter

Mobilisieren und Stabilisieren der Muskulatur

01. JUN

MERIDIAN YOGA / mit Larbi Bouda

Bringe dein Qi zum Fließen

08. JUN

OCR-TRAINING (OBSTACLE COURSE RACING) / mit Kerstin & Jan Macho

Lauftraining in Kombination mit verschiedenen Kraftübungen für den Extremhindernislauf

15. JUN

PILATES / mit Peter Begutter

Sanftes Ganzkörpertraining

22. JUN

HIIT THE BEAT BY BREAKLETICS / mit Katharina Essbüchl

Der perfekte Workout-Mix aus Intervalltraining, funktionalen Übungen und Musik

29. JUN

SIXPACK WORKOUT / mit Larbi Bouda

Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Körpermitte

06. JUL

KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING / mit Union Shitei Karate

Mit Dehnungsübungen - bitte mit Matte und bequemer Kleidung
Für Kampfsportinteressierte

13. JUL

WIRBELSÄULENGYMNASTIK / mit Peter Begutter

Mobilisieren und Stabilisieren der Muskulatur

20. JUL

HIIT HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING / mit Jan Macho

Steigerung der Ausdauer und der körperlichen Fitness

27. JUL

ATHLETIKTRAINING FÜR SPORTLER / mit Katharina Essbüchl

Mischung aus Kraft-, Stabilitäts-Übungen, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination

Die Termine für

**AUGUST
BIS
OKTOBER**

finden Sie auf
der Rückseite!

FIT IM PARK

STUNDENPLAN

VON 10.00 BIS 11.00 UHR IM STADTPARK SCHREMS

BEI SCHLECHTWEETTER AM VEREINSBERG SCHREMS

Die Stunden „Kraft- und Ausdauertraining“ finden bei Schlechtwetter im Dojo, dem Vereinslokal von Union Shitei Karate statt!

03. AUG

SIXPACK WORKOUT / mit Larbi Bouda
Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Körpermitte

10. AUG

KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING / mit Union Shitei Karate
Mit Dehnungsübungen - bitte mit Matte und bequemer Kleidung
Für Kampfsportinteressierte

17. AUG

PILATES / mit Peter Begutter
Sanftes Ganzkörpertraining

24. AUG

POWER YOGA - VINYASA YOGA / mit Katharina Essbüchl
Dynamischer und konditionell anspruchsvoller Yogastil, bei dem verschiedene Asanas in fließenden Bewegungen zusammengesetzt werden

31. AUG

LAUFTRAINING - EINFACH BESSER LAUFEN / mit Kerstin & Jan Macho
Grundlagen der Lauftechnik, Lauf-ABC und kurze Laufrunde, Dehnübungen für Läufer

07. SEP

HIIT THE BEAT BY BREAKLETICS / mit Katharina Essbüchl
Der perfekte Workout-Mix aus Intervalltraining, funktionalen Übungen und Musik

14. SEP

SIXPACK WORKOUT / mit Larbi Bouda
Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Körpermitte

21. SEP

WIRBELSÄULENGYMNASTIK / mit Peter Begutter
Mobilisieren und Stabilisieren der Muskulatur

28. SEP

KRAFT- UND AUSDAUERTRAINING / mit Union Shitei Karate
Mit Dehnungsübungen - bitte mit Matte und bequemer Kleidung
Für Kampfsportinteressierte

05. OKT

RÜCKEN YOGA / mit Katharina Essbüchl
Kräftigt den Rücken- und Core-Muskulatur, löst Verspannungen

12. OKT

ZIRKELTRAINING - GANZKÖRPERTRAINING / mit Jan Macho
Spezielle Methode des Konditionstrainings mit verschiedenen Stationen

19. OKT

MERIDIAN YOGA / mit Larbi Bouda
Bring dein Qi zum Fließen