

FIT IM PARK

STUNDENPLAN

VON 10.00 BIS 11.00 UHR IM STADTPARK SCHREMS

BEI SCHLECHTWEETTER IM DOJO

Bei Schlechtwetter findet die jeweilige Stunde im Dojo, dem Vereinslokal von Union Shitei Karate (Hauptplatz 20a) statt!

** Bitte eine eigene Matte mitnehmen

03. MAI

FUNKTIONELLES TRAINING / mit Kerstin Macho

Funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Ansteuerung der Tiefenmuskulatur, Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Entwicklung der gesamten Muskulatur. **

10. MAI

HIIT HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING / mit Jan Macho

Maximierung der Fettverbrennung, Steigerung der Ausdauer und körperlichen Fitness. **

17. MAI

LAUFTRAINING / mit Kerstin Macho

Grundlagen der Lauftechnik, Verbesserung der Laufökonomie - Gesund und energiesparend laufen, kurze gemeinsame Laufrunde, ca. 2-3 Kilometer.

24. MAI

WIRBELSÄULENTRAINING / mit Peter Begutter

Bei der Wirbelsäulen-Gymnastik steht ein zielgerichtetes Training für die Coremuskulatur im Fokus. Sanfte Dehnungsübungen mit funktionsgerechten, kräftigenden Übungen werden so abgestimmt, dass jede/r mitmachen kann! **

31. MAI

KRAFT & AUSDAUER / mit Union Shitei Karate

Kräftigungs- und Ausdauerübungen, zum Aufbau verschiedener Muskelgruppen in Armen, Beinen und Oberkörper. **

07. JUN

KRAFT & AUSDAUER / mit Union Shitei Karate

Kräftigungs- und Ausdauerübungen, zum Aufbau verschiedener Muskelgruppen in Armen, Beinen und Oberkörper. **

14. JUN

HIIT THE BEAT / mit Katharina Essbüchl

Hoch-Intensives Intervalltraining für alle Fitness-Level. **

21. JUN

PILATES / mit Peter Begutter

Die Stunde ist eine „Pilates Gymnastikstunde“, eine Mischung aus der modernen Gymnastikszene mit Musikbegleitung. Dadurch wird die Kraft und Ausdauer gefördert, der Körper gestrafft, das Selbstvertrauen gestärkt und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. **

28. JUN

WIRBELSÄULENTRAINING / mit Peter Begutter

Bei der Wirbelsäulen-Gymnastik steht ein zielgerichtetes Training für die Coremuskulatur im Fokus. Sanfte Dehnungsübungen mit funktionsgerechten, kräftigenden Übungen werden so abgestimmt, dass jede/r mitmachen kann! **

05. JUL

KRAFT & AUSDAUER / mit Union Shitei Karate

Kräftigungs- und Ausdauerübungen, zum Aufbau verschiedener Muskelgruppen in Armen, Beinen und Oberkörper. **

12. JUL

YOGA IM PARK / mit Anika Zeller

Wir praktizieren eine kraftvolle, intensive Abfolge von Yoga-Asanas und 2 Atemübungen (Pranayama). Dabei werden Kraft, Flexibilität und Balance aufgebaut und das Immunsystem gestärkt. Sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. **



FIT IM PARK

STUNDENPLAN

VON 10.00 BIS 11.00 UHR IM STADTPARK SCHREMS

BEI SCHLECHTWETTER IM DOJO

Bei Schlechtwetter findet die jeweilige Stunde im Dojo, dem Vereinslokal von Union Shitei Karate (Hauptplatz 20a) statt!

** Bitte eine eigene Matte mitnehmen

19. JUL

WIRBELSÄULENTRAINING / mit Peter Begutter

Bei der Wirbelsäulen-Gymnastik steht ein zielgerichtetes Training für die Coremuskulatur im Fokus. Sanfte Dehnungsübungen mit funktionsgerechten, kräftigenden Übungen werden so abgestimmt, dass jede/r mitmachen kann! **

26. JUL

ZIRKELTRAINING / mit Jan Macho

Ganzkörpertraining, fördert die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und ist eine effiziente Kombination aus Kraftaufbau und Fettverbrennung. **

02. AUG

KRAFT & AUSDAUER / mit Union Shitei Karate

Kräftigungs- und Ausdauerübungen, zum Aufbau verschiedener Muskelgruppen in Armen, Beinen und Oberkörper. **

09. AUG

KONDITIONSTRaining / mit Jan Macho

Übungen zur Verbesserung der Ausdauer, wodurch das Herz-Kreislauf-System gestärkt und die allgemeine Leistungsfähigkeit erhöht wird. **

16. AUG

KRAFT & AUSDAUER / mit Union Shitei Karate

Kräftigungs- und Ausdauerübungen, zum Aufbau verschiedener Muskelgruppen in Armen, Beinen und Oberkörper. **

23. AUG

YOGA IM DOJO / mit Anika Zeller

Wir praktizieren eine kraftvolle, intensive Abfolge von Yoga-Asanas und 2 Atemübungen (Pranayama). Dabei werden Kraft, Flexibilität und Balance aufgebaut und das Immunsystem gestärkt. Sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene. Diese Einheit findet BEI JEDEM WETTER IM DOJO statt! **

30. AUG

HIIT HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING / mit Jan Macho

Maximierung der Fettverbrennung, Steigerung der Ausdauer und körperlichen Fitness. **

06. SEP

LAUFTRAINING / mit Kerstin Macho

Grundlagen der Lauftechnik, Verbesserung der Laufökonomie - Gesund und energiesparend laufen, kurze gemeinsame Laufrunde, ca. 2-3 Kilometer.

13. SEP

BEWEGLICHKEITSTRaining / mit Kerstin Macho

Kraft- und Dehnübungen für eine optimale Beweglichkeit im Sport sowie auch im Alltag. **

20. SEP

PILATES / mit Peter Begutter

Die Stunde ist eine „Pilates Gymnastikstunde“, eine Mischung aus der modernen Gymnastikszene mit Musikbegleitung. Dadurch wird die Kraft und Ausdauer gefördert, der Körper gestrafft, das Selbstvertrauen gestärkt und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert. **

27. SEP

KOORDINATIONSTRaining / mit Kerstin Macho

Verschiedene Übungen zur Verbesserung der Koordination im Alltag und im Sport. **