

Kursbeschreibung

Core

Intensives Workout von nur 30 Minuten. Kräftigung von Bauch-, Gesäß-, und Rückenmuskulatur durch funktionelles Training.

Dance for Kids (in Kooperation mit dem SV Stern)

Tanzen für Kinder von 6 bis 14 Jahren. Tänzerische Spiele und das Erlernen einfacher Steps und Choreographien schulen Koordination, Konzentration, Rhythmusgefühl und das soziale Miteinander.

Dance for Teens (in Kooperation mit SV Stern)

Der Fokus bei Dance for Teens liegt auf dem eigenständigen Erarbeiten und Entwickeln von Choreographien. Teenies im Alter ab 14 Jahren haben die Möglichkeit, ihre Ideen beim Tanzen einzubringen.

Drumming Cardio

Ganzheitliches Workout mit Drum Sticks und Pezzibällen. Einfache, dynamische Bewegungen, pulsierender Trommelrhythmus zur Musik. Förderung der Durchblutung & Sensomotorik. Geeignet für Jung & Alt.

Kids for Fun (in Kooperation mit dem SV Stern)

Spielen und Tanzen für Kids von 3 bis 6 Jahren. Im Vordergrund steht das Thema „Spaß mit Musik“, sowie das Kennenlernen, Erleben und Ausüben zu Takt und Rhythmus. Die soziale Interaktion in der Gruppe wird gefördert.

MamaFit & BeBoFit

Beide Kurse sind speziell auf die körperlichen Bedürfnisse nach der Schwangerschaft ausgerichtet. Die Babys dürfen bei beiden Kursen dabei sein. Bei gutem Wetter geht es mit dem Kinderwagen nach draußen.

Power

Ganzkörper-Workout mit Langhanteln und Gewichtsscheiben für schnellen und effektiven Muskelaufbau.

TRX

Hocheffektives Ganzkörper-Workout, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Neben den großen Muskelketten wird auch die Tiefmuskulatur aktiviert.

Reha (in Kooperation mit dem SV Stern Schwerinsdorf)

Rehasport findet in Kleingruppen statt und dient der allgemeinen Stärkung der Leistungsfähigkeit und Steigerung der Lebensqualität nach einer Erkrankung. Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich.

Reha Herz & Diabetes (in Kooperation mit dem SV Stern Schwerinsdorf)

Rehabilitatives Angebot bei funktionellen Herzkreislauferkrankungen und Diabetes. Die Gruppen werden durch einen qualifizierten Übungsleiter und in Anwesenheit eines Arztes betreut. Nur mit ärztlicher Verordnung.

Yoga

Yoga ist ein fließendes Training für Körper und Geist. Koordination, Flexibilität und Kraft werden verbessert und du bekommst mehr Energie.

Zumba Fitness (in Kooperation mit dem SV Stern)

Die Mischung aus Tanz, Aerobic und Intervalltraining bringt die Figur zu lateinamerikanischer und internationaler Musik in Topform.

Durch die Kooperation mit dem SV Stern ist die Teilnahme für Mitglieder sowie Nicht-Mitglieder möglich.

Kursplan

Nur Live-Trainer! Keine virtuellen Kurse!



Gültig ab 01. Oktober 2020

Änderungen vorbehalten! Aktuelle Kurspläne & Kursausfälle, -änderungen in der eFit-App!

Montag

9:00 – 9:45 Uhr
Reha

10:00 – 10:45 Uhr
Reha

15.15 – 16:00 Uhr
Kids for Fun (3 - 6)

17:00 – 18:00 Uhr
Dance f. Kids (8-13)

18:30 – 19:30 Uhr
Zumba

20:00 – 21:00 Uhr
Yoga

Dienstag

9:00 – 9:30 Uhr
Core

10:00 – 11:00 Uhr
Yoga

12:00 - 15:00 Uhr
geschlossen

15:15 – 16:00 Uhr
Kids for Fun (3 - 6)

17:00 – 18:00 Uhr
Dance f. Teens (ab 14)

18:30 – 19:30 Uhr
Power

20:00 - 20:30 Uhr
Core

Mittwoch

9:00 – 9:45 Uhr
Reha

10:00 – 10:45 Uhr
Reha

15:15 – 16:00 Uhr
Kids for Fun (3 - 6)

17:00 – 18:00 Uhr
Dance f. Kids (9-14)

18:30 – 19:30 Uhr
Reha Herz

19:30 – 20:30 Uhr
Zumba

Donnerstag

9:30 – 10:30 Uhr
MamaFit & BeBoFit
(+ Zwerg)

12:00 - 15:00 Uhr
geschlossen

16:00 – 17:00 Uhr
Dance f. Kids (6-9)

18:00 – 19:00 Uhr
Yoga

19:15 – 19:45 Uhr
Power x-press

20:00 – 20:45 Uhr
TRX

Freitag

9:00 – 10:00 Uhr
Power

10:30 – 11:15 Uhr
Zumba

16:00 – 17:00 Uhr
Zumba

17:30 – 18:15 Uhr
Reha

18:30 – 19:15 Uhr
Reha

Samstag

11:30 – 12:30 Uhr
Kurs

10:30 – 11:30 Uhr
Zumba

Viel Spaß beim Training wünschen unsere  - Partner



Outdoor (bei gutem Wetter)

Nutze bitte die **Vorteile der eFit-App!** Kursausfälle, -verschiebungen und -zeiten können immer eingesehen, sowie begehrte Plätze in den Kursen gebucht werden 😊