

# 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

Online Kurse per ZOOM



Gültig ab 01. März 2021

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

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

17:00 – 17:40 Uhr  
Dance for Kids (8 - 14)

19:00 – 19:40 Uhr  
Yoga x-press

10:00 – 10:40 Uhr  
Yoga x-press

16:00 – 16:40 Uhr  
Dance for Kids (6 - 9)

18:30 – 19:10 Uhr  
Core

16:00 – 16:40 Uhr  
Kids for Fun (3 - 6)


19:00 – 19:40 Uhr  
Reha

18:00 – 18:40 Uhr  
Tabata

19:00 – 19:40 Uhr  
Power x-press

19:30 – 20:10 Uhr  
Hula Hoop

10:00 – 10:40 Uhr  
Zumba

Viel Spaß beim Training wünschen unsere  - Partner  
Fitness- und Gesundheitszentrum



Anmeldung und Zugangsdaten über unsere eFit-App.