

freitags 17:00 bis 18:00 Uhr body & mind

Turnhalle Kl. Süstedt



Übungsleiter B Sport in der Prävention: *Katja Burmeister*

Telefon: 0581/79636

Diese Stunde ist mit dem **Gütesiegel Pluspunkt Gesundheit** vom Deutschen Turnerbund ausgezeichnet

Im Wechsel mit *Kristina Behn* Übungsleiterin C / und *Britta Häh*

Du möchtest abnehmen oder Deine Figur formen?

Dann bist Du bei **body & mind** genau richtig. Der Fitnesskurs ist ein effektives und forderndes Training mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po + Entspannung mit Stressbewältigung.

Der Kurs eignet sich für alle Altersstufen .

Es geht in der Hauptsache um gezielte Kräftigung und Stärkung der Fitness (teilweise auch unter Einsatz von verschiedenen Handgeräten, wie z. B. Hanteln, Redondobällen, Pezzibällen etc.)

Alle die Lust haben auf ein effizientes und nachhaltiges Kräftigungstraining sind hier richtig.

Der für alle Fitnesslevel geeignete Kurs erfreut sich auch bei Einsteigern großer Beliebtheit.

In den Trainingsintervallen werden einzelne Muskelpartien trainiert.

Die unterschiedlichen Fitnessübungen können mit unterschiedlicher Intensität ausgeführt werden, so dass jeder sein Limit ausprobieren kann.

Abgerundet wird die Stunde durch eine ausgiebige Dehnung und/oder einer Entspannungssequenz, wie z. B. Traumreisen.

Diese Jahr war doch sehr besonders - Corona bedingt konnten wir erst im Mai wieder mit dem Training beginnen.

Die ersten Stunden wurden im Freien auf dem Sportplatz absolviert, endlich wieder Sport!

Da wir doch sehr wetterabhängig waren, haben wir mit einer kleineren Gruppe in die Halle gewechselt, auch dies funktionierte unter Hygieneauflagen sehr gut. Alle waren froh, überhaupt wieder Sport machen zu dürfen. Da wir erst im Mai wieder mit unseren Stunden begonnen hatten, haben wir auch in den Ferien mit dem Sportangebot nicht pausiert. Leider kam dann im November der "Corona-Lockdown" und wir mussten wieder pausieren.

Wir hoffen dass es nun bald wieder los geht und wir endlich wieder unbeschwert unsere Sportstunden absolvieren können.

Bis dahin liebe Grüße und bleibt ALLE gesund

Katja Burmeister, Kristina Behn und Britta Häh