

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 Hähl*

Die liebe Kristina ist nun wieder dabei, dafür geht Britta in den Mutterschaftsurlaub.

Wir wünschen Ihr alles Gute.

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 mit Einsatz von verschiedenen Handgeräten, wie z.B. Hanteln, Redondobälle, Pezzibälle 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.

Das mehrfache Wiederholen der Trainingseinheit ist wichtig für die Steigerung des optimalen Trainingseffektes. Zwischen den Einheiten gibt es Ruhephasen, die die Teilnehmer auf die nächste Einheit vorbereiten. Muskeln sind Fatburner, welche den ganzen Tag Kalorien verbrennen. Auch wenn Du im Büro oder zu Hause auf dem Sofa sitzt. Deshalb versucht der Kurs durch gezieltes Krafttraining Muskeln an den Problemzonen aufzubauen. Frauen müssen dabei keine Angst haben, dass sie zu viel Muskeln aufbauen.

Du hast weder die Hormone noch die genetische Veranlagung, in so kurzer Zeit übermäßig Muskeln aufzubauen, wie die Männer.

Bereits durch 1-3 kg mehr Muskulatur verschwinden die Fettpölsterchen beim " Nichtstun" und es ist möglich das Körpergewicht um mehr als 1-3 kg zu reduzieren und dabei eine straffere Figur zu erlangen.

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

Na, gespannt was Euch erwartet?

Kommt einfach vorbei und macht mit!

Kristina Behn

Britta Hähl

Katja Burmeister