

BODYFIT

Onlinetraining

Für das Onlinetraining wird nur ein Computer/Smartphone und Internet benötigt!

Bodyfit besteht aus Kräftigungsübungen für den ganzen Körper (Bauch, Rücken, Beine, Gesäß und Arme). Nach dem Aufwärmen sorgen gezielte Übungen neben einer Straffung und Kräftigung der Muskulatur auch für eine Verbesserung der Kraftausdauer und der Koordination.

Durch die wechselnde Schwerpunktsetzung auf verschiedene Muskelgruppen und den Einsatz von zusätzlichem Gewicht wird eine vielfältige sowie effektive Trainingsgestaltung ermöglicht.

Dehnübungen am Kursende runden das Programm ab und sorgen für eine verbesserte Muskelregeneration und -entspannung.

Bodyfit ist für alle Altersklassen geeignet!

10 x Bodyfit:

immer mittwochs ab 13. Jänner – 17. März 2021,
Ersatztermin (falls der Kurs einmal ausfällt): 24. März 2021
von 18:30 – 19:30 Uhr



Bereitzuhalten:

2 mit Wasser gefüllte 500 ml Flaschen (oder 2 Hanteln), Turnmatte,
Handtuch und ausreichend zu trinken



Kurskosten (bitte auf das Konto der Sportunion überweisen):

- ° Sportvereinmitglieder: 35 €
- ° Nicht-Sportvereinmitglieder: 45 €



Trainerbeschreibung:

Lonsing Daniela, BSc.
Physiotherapeutin, Dipl. AISA Aerobic-Instructor, Dipl. AISA Step-Instructor

**Anmeldungen mit Bekanntgabe der E-Mailadresse! unter 0681/81 84 20 92
(wenn möglich bitte per SMS oder WhatsApp sonst bitte auf Mobilbox sprechen).**

**Einzahlung des Kursbeitrages bis 10. Jänner 2021 mit dem Verwendungszweck
„Bodyfit“ bitte auf das Konto der Sportunion IBAN AT02 3411 0000 0261 3347**

WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG - WICHTIG
Aktuelle Änderungen (zB: Kursausfälle) werden immer sofort auf der Homepage der Sportunion
Rainbach <http://www.sportunion-rainbach.at> veröffentlicht! Bitte regelmäßig selbst informieren!
Es kommt keine zusätzliche Information durch den Trainer/Übungsleiter!