

KURSBESCHREIBUNGEN

Mini Fit U4	Ahmad, Steffi Melanie & Yonnie	Kinderturnen für Kinder von 1,5 - 4 Jahren (mit 1 Elternteil). Vielseitige Spiel- und Hindernisparcours: Hier werden spielerisch Bewegungserfahrungen gesammelt.
Mini Fit Ü4	Ahmad, Vicky & Anja	Kinderturnen für Kinder von ca. 4-6 Jahren (ohne Elternbegleitung). Bewegen, Erleben, Spielen, Lernen, Erfahren, Freunde treffen.
Maxi Fit Ü6	Steffi, Yonnie & Angelos	Sport und Spaß für Kids von 6-10 Jahren. Turnen am Boden und an Geräten, Laufspiele, Beweglichkeits- und Geschicklichkeitstraining oder Ballsport.
Warrior Fitness	Ahmad & Laurenz	STARK, SCHNELL, GESUND und in der Lage jedes Ziel zu erreichen! Das Training mit dem eigenen Körpergewicht nutzen wir, um unsere Maximalkraft zu steigern und zu lernen verschiedene schwere Bewegungen zu meistern.
Gymnastik für Damen 55+	Heidi	Leichte gymnastische Übungen zu fröhlicher Musik: da bleibt man fit, beweglich und aktiv. Koordinations- und Kräftigungsübungen werden mit entspannenden Elementen kombiniert.
Fit`n Fun	Anja & Melanie	Ein kreatives, vielfältiges, aber auch anstrengendes und schweißtreibendes Workout für den gesamten Körper. Das Training mit dem eigenen Körpergewicht und unterschiedlichen Kleingeräten ermöglicht eine Steigerung der individuellen Fitness.
Fit`n Fun Zirkeltraining	Sebastian	Zirkeltraining bedeutet, abwechslungsreich zu trainieren, dabei maximale Trainingseffekte zu erzielen. Eine effiziente Kombination aus Kraftaufbau und Fettverbrennung.
Qi Gong	Heidi & Keith	Chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen zur Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper. "Qi" steht hierbei für "Lebensenergie".
ZUMBA	Melanie	Tanz - Fitness – Ganzkörpertraining für Koordination, Kraft und Ausdauer. Zu lateinamerikanischer Musik werden Tanzschritte mit Fitnessübungen kombiniert.
Rücken Fit	Viktoria	Stärkende Übungen für die komplette Wirbelsäule und ihre muskulären Helfer, um das Wohlbefinden im Alltag zu verbessern und präventiv den Rücken zu stabilisieren.
Yoga	Birgit	Hatha Yoga - Es fließen meditative Elemente mit ein, die den Geist schulen sowie Vinyasa, dynamische Bewegungsabläufe in Verbindung mit dem Atem.
Walken	Beate	Walking-Runden durch Strümp! Dieses Angebot richtet sich auch an Anfänger:innen. Wichtig sind wettertaugliche Kleidung, Sportschuhe und – im Winter – eine Warnweste.