

Aerobic für Übergewichtige

Bewegung tut gut und hilft beim Abnehmen. Für Übergewichtige ist der Einstieg oft schwer. Eine Gruppe von Gleichgesinnten lässt die Hemmschwelle sinken und fördert die Motivation.

Wollen Sie wieder aktiv werden, Freude an der Bewegung bekommen und dabei Ihren Körper kräftigen, straffen und formen? Eine neue Körperwahrnehmung und somit ein neues Lebensgefühl erleben?

Kursinhalt:

- „Warm up“ (HerzKreislauf anregen)
- Aerobic-Kombi speziell angepasst für Übergewichtige (HerzKreislauftraining im Fettverbrennungsbereich)
- Cooldown
- Kräftigen der Problemzonen
- Stretching und Entspannung

Kursort:

Tanzschule Zentrum Seen, Parkdeck B

Kursdaten:

Dienstagmorgen, 9.15 - 10.15 Uhr

Dienstagabend, 19.00 - 20.00 Uhr

Kursdauer und Kursbeginn:

60 Minuten

Während den Ferien findet der Kurs nicht statt

Kosten:

CHF 140.00 für 10 Lektionen

Leitung:

Christine Misteli-Penney, dipl. Wellnesstrainerin

Auskunft und Anmeldung:

078/845 67 26