

Ferien-Outdoor Training mit Gitta

Kursinhalt:

Zu jeder Stunde wird eine kurze theoretische Einleitung gehören, eine individuelle Bewegungsanalyse und das Erlernen der richtigen Technik. Denn viele betreiben Ausdauersport, aber oft mit der falschen Technik. So bleiben die positiven gesundheitlichen Effekte aus, im schlimmsten Fall schadet die falsche Technik sogar. Jedes Training benötigt die richtigen Ausgleichübungen, um positiv auf den Körper zu wirken. Es können eine oder mehrere Stunden gebucht werden. Jeder bekommt Unterlagen zur Vertiefung. Kleingeräte werden gestellt.



Termine:

- 18.07 Power-Walking mit Brasils, XCOS oder Smoveys
- 25.07 Gesundheits-, Faszien-, Bandscheiben- und Venenwalking,
- 01.08 Power-Walking mit Brasils, XCOS oder Smoveys
- 08.08 Gesundheits-, Faszien-, Bandscheiben- und Venenwalking,
- 15.08 Power-Walking mit Brasils, XCOS oder Smoveys



Uhrzeit: 19.30-20.30 Uhr

Treffpunkt: vor der Vereinshalle des VfB-Hermsdorf, Am Ried 1, 13467 Berlin

Kursgebühr: eine Kursstunde kostet 7 € für Mitglieder und 10 € für Nichtmitglieder

Anmeldung: erforderlich, verbindlich und kostenpflichtig
gitta-listing@t-online.de oder SMS/Whats App an 017657718559