

JUSTYFIT SPECIAL

Bringe dein eigenes Equipment mit:

1. Matte (möglichst keine Yogamatte, sondern etwas dicker)
2. Theraband blau oder grau (kann bei Justy neu erworben werden: 10€)
3. Pilatesring (Ersatz: kleiner Pilatesball 22cm Durchmesser)
4. 1kg, 2kg oder 3kg Hanteln (Ersatz: Wasserflaschen)
5. lange Faszienrolle oder Halbrolle
6. kleiner Pilatesball (mind. 22cm Durchmesser oder etwas größer)
7. kurzes BlackrollBand (resistance band)
8. entsprechende Sportbekleidung (rutschfeste Socken oder leichte Hallenturnschuhe, bevorzugt Barfußschuhe).

Tipp:

- Wenn du dich umziehen musst, dann erscheine 10 Minuten vorher.
- Mind. 5 Minuten vorher solltest du im Raum deinen Platz vorbereiten.
- Das Training beginnt und endet pünktlich.
- Falls du dich verspätest, dann wirf deinen Beitrag in die Kassabox und platziere dich flott zur Gruppe dazu.
- Du kannst nach der Stunde einzelne Übungen nachfragen.
- Solltest du verletzt sein, dann lass es Justy wissen und achte auf deine Ausführung (es gelten die Justyfit AGB).
- Wunschübungen sind Willkommen und werden in der nächsten Stunde umgesetzt.

Idee der Einheit:

Der Körper braucht mindestens einmal die Woche eine spezielle Routine, um die Ökonomie zu verbessern. Wir versuchen den Alterserscheinungen zu Trotzen und befolgen den Tipp der Wissenschaft, dass Muskeln ein wichtiger Helfer ist bei zunehmender Müdigkeit in der Gesellschaft, bei diversen Krankheiten und um den Stoffwechsel anzukurbeln.

Bitte Ernährungstechnische Fragen persönlich oder schick Justy dein Anliegen per Mail!

Danke!