

Kraftausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht

jeden Donnerstag, 10.00-11.30 Uhr

09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03.2025

women4women, Dinghoferstr. 38, 4020 Linz

Sensomotorik, Koordination, Körperbewusstsein, Körperstabilisation

Für jeden, unabhängig von Alter und Fitnesslevel.

Wir stärken unsere Muskulatur und unsere koordinativen Fähigkeiten durch verschiedene Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, ohne zusätzliche Geräte, sondern nur mit dem, was wir stets bei uns haben: unseren Körper. Anhand von Gleichgewichtsübungen und sensomotorischen Übungen verbessern wir unsere Balance und trainieren die tief liegende Muskulatur; anhand von vielfältigen Kräftigungsübungen stärken wir einzelne Muskelgruppen, das Zusammenspiel dieser und legen einen Fokus auf unsere Körpermitte, die uns Halt und Stabilität gibt.

Freue dich auf gemeinsame trainingswirksame und freudvolle Zeit mit spielerischem Aufwärmen, verschiedensten Übungen aus der Sportwissenschaft und Trainingstherapie und einem Abschlussteil zum Entspannen und Abrunden der Stunde.

Schnuppern 30 € oder 10er-Block: 240 €

Anmeldung: hello@koerperspieltheater.at oder 0650 2769731