

Outdoor-Fitnesskurs „Fit in den Sommer“

Ihr wollt verschiedene Fitnessarten kennenlernen, habt Spaß an Bewegung und wollt gleichzeitig eure Badefigur für den Sommer trainieren? Dann ist der Outdoor-Fitnesskurs im Kulturzentrum Trudering in Kooperation mit body + soul der richtige für euch.

Er findet ab 26. Juni 2023 viermal montags auf der Wiese hinter dem Kulturzentrum Trudering an der Wasserburger Landstraße 32, 81825 München statt.

Uhrzeit: 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr.

Montag, 26. Juni: Yoga

Yoga wird Dich körperlich + dynamisch herausfordern. Die verschiedenen Körperhaltungen im Yoga (Asanas) fließen ineinander über. Die Bewegungen werden der Atmung angepasst. Es kräftigt die Muskulatur und fördert Ausdauer, Balance und Beweglichkeit.

Montag, 3. Juli: Functional WORKout

Beim funktionellen Training werden Muskeln nicht isoliert trainiert, sondern als miteinander verbundenes System. Sie helfen Bewegungsabläufe problemlos und flüssig ausführen zu können. Gelenkstabilisierung, verbesserte Ansteuerung des Muskelsystems durch das zentrale Nervensystem, Schnelligkeit, verbesserte Beweglichkeit und Ausdauer sind nur einige der Vorteile des Functional WORKouts.

Montag, 10. Juli: ZUMBA®

ZUMBA® ist ein mitreißendes Tanz-Fitness-Workout mit Tanzbewegungen zu lateinamerikanischer und internationaler Musik. Ganz nach dem Motto „Tanz wie Du bist“ holt dieses Konzept sowohl Neulinge als auch geübte Tänzer ab – also Dich auf Deinem persönlichen Level! Somit entsteht eine tolle Choreographie!

Montag, 17. Juli: Beach-Body-WORKout

Du möchtest bis zu Deinem Urlaub einen gut trainierten Strandbody? Wir bringen mit Dir Bauch, Beine, Po in beste Strandform. Ohne Equipment, denn trainiert wird mit Deinem eigenen Körpergewicht. So unkompliziert war Fitness noch nie. Vorhang auf für Deinen sportlichen Beach Body!

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs im Saal statt.

Bitte Sportkleidung, Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte, Sportschuhe und Sonnenschutz mitbringen.

Der Kurs ist kostenlos!

Anmelden über E-Mail unter info@kulturzentrum-trudering.de mit Vor- und Nachnamen und für welche Termine.

Infos unter: 089 42018911