



Sport- und Sänger-Gemeinschaft Langen 1889 e.V.

Onlinekurse von Sabine Kunz

Wochenplan Dienstag 02.03.21 – Dienstag 30.03.21

Dienstag, 02.03.21 von 19:00h-20:00h Mixed Workout

Wir trainieren den ganzen Körper. Du entscheidest, ob mit Equipment (Hanteln/Bänder) oder mit Deinem eigenen Korpengewicht. Wir trainieren alle grundmotorischen Fähigkeiten: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und ein kleines bisschen Schnelligkeit – jeder auf seinem Fitnesslevel! Jeder kann mitmachen – alle Übungen gibt es für unterschiedliche Fitnesslevels.

Die größte Muskelgruppe – Beine - spielen eine wichtige Rolle – ebenso der Rumpf, als kraftvolle Mitte, sowie Schulter/Arme, werden in die Übungen einbezogen: Funktionelles Training – fit für den Alltag!

Donnerstag, 04.03.21 von 09:30h-10:30h sanftes Rückentraining

Beweglichkeit für den Körper für gesunde Bewegungsabläufe im Körper. Wir mobilisieren die Gelenke, bringen sanfte Anregung in Muskulatur und versorgen den Körper optimal mit Sauerstoff für einen guten Start in den Tag.

Wie arbeitet der Rumpf – warum Kraft aus der Körpermitte: ich kläre auf und wir machen die passenden Übungen dazu.

Dienstag, 09.03.21 von 19:00h-20:00h Mixed Workout

Wir trainieren den ganzen Körper. Du entscheidest, ob mit Equipment (Hanteln/Bänder) oder mit Deinem eigenen Korpengewicht. Wir trainieren alle grundmotorischen Fähigkeiten: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und ein kleines bisschen Schnelligkeit – jeder auf seinem Fitnesslevel! Jeder kann mitmachen – alle Übungen gibt es für unterschiedliche Fitnesslevels.

Die größte Muskelgruppe – Beine - spielen eine wichtige Rolle – ebenso der Rumpf, als kraftvolle Mitte, sowie Schulter/Arme, werden in die Übungen einbezogen: Funktionelles Training – fit für den Alltag!



Freitag, 12.03.21 von 09:30h-10:30h sanftes Rückentraining

Beweglichkeit für den Körper für gesunde Bewegungsabläufe im Körper. Wir mobilisieren die Gelenke, bringen sanfte Anregung in Muskulatur und versorgen den Körper optimal mit Sauerstoff für einen guten Start in den Tag.

Wie arbeitet der Rumpf – warum Kraft aus der Körpermitte: ich kläre auf und wir machen die passenden Übungen dazu.

Dienstag, 16.03.21 von 19:00h-20:00h Mixed Workout

Wir trainieren den ganzen Körper. Du entscheidest, ob mit Equipment (Hanteln/Bänder) oder mit Deinem eigenen Körpergewicht. Wir trainieren alle grundmotorischen Fähigkeiten: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und ein kleines bisschen Schnelligkeit – jeder auf seinem Fitnesslevel! Jeder kann mitmachen – alle Übungen gibt es für unterschiedliche Fitnesslevels.

Die größte Muskelgruppe – Beine - spielen eine wichtige Rolle – ebenso der Rumpf, als kraftvolle Mitte, sowie Schulter/Arme, werden in die Übungen einbezogen: Funktionelles Training – fit für den Alltag!

Donnerstag, 18.03.21 von 09:30h-10:30h sanftes Rückentraining

Beweglichkeit für den Körper für gesunde Bewegungsabläufe im Körper. Wir mobilisieren die Gelenke, bringen sanfte Anregung in Muskulatur und versorgen den Körper optimal mit Sauerstoff für einen guten Start in den Tag.

Wie arbeitet der Rumpf – warum Kraft aus der Körpermitte: ich kläre auf und wir machen die passenden Übungen dazu.

Dienstag, 23.03.21 von 19:00h-20:00h Mixed Workout

Wir trainieren den ganzen Körper. Du entscheidest, ob mit Equipment (Hanteln/Bänder) oder mit Deinem eigenen Körpergewicht. Wir trainieren alle grundmotorischen Fähigkeiten: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und ein kleines bisschen Schnelligkeit – jeder auf seinem Fitnesslevel! Jeder kann mitmachen – alle Übungen gibt es für unterschiedliche Fitnesslevels.

Die größte Muskelgruppe – Beine - spielen eine wichtige Rolle – ebenso der Rumpf, als kraftvolle Mitte, sowie Schulter/Arme, werden in die Übungen einbezogen: Funktionelles Training – fit für den Alltag!



Donnerstag, 25.03.21 von 09:30h-10:30h sanftes Rückentraining

Beweglichkeit für den Körper für gesunde Bewegungsabläufe im Körper. Wir mobilisieren die Gelenke, bringen sanfte Anregung in Muskulatur und versorgen den Körper optimal mit Sauerstoff für einen guten Start in den Tag.

Wie arbeitet der Rumpf – warum Kraft aus der Körpermitte: ich kläre auf und wir machen die passenden Übungen dazu.

Dienstag, 30.03.21 von 19:00h-20:00h Mixed Workout

Wir trainieren den ganzen Körper. Du entscheidest, ob mit Equipment (Hanteln/Bänder) oder mit Deinem eigenen Körpergewicht. Wir trainieren alle grundmotorischen Fähigkeiten: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und ein kleines bisschen Schnelligkeit – jeder auf seinem Fitnesslevel! Jeder kann mitmachen – alle Übungen gibt es für unterschiedliche Fitnesslevels.

Die größte Muskelgruppe – Beine - spielen eine wichtige Rolle – ebenso der Rumpf, als kraftvolle Mitte, sowie Schulter/Arme, werden in die Übungen einbezogen: Funktionelles Training – fit für den Alltag!