

Kursprogramm Frühling/Sommer 2024

Tag / Uhrzeit	Bezeichnung	Beschreibung	Trainer
Montag 9:00 Uhr	sportlicher Wochenstart	Beginne die Woche mit einem guten Gefühl. Verbesserung der allgemeinen Fitness. Belastung und Erholung stehen in einem ausgewogenen Verhältnis. Kurzfristige Belastungsintervalle bringen zudem Abwechslung. Motto: Bleib locker und hab Spaß - dann bleibst du fit	Manne
Dienstag 19:30	Bike and Climb	Dieser Kurs ist ein strukturiertes aufgebautes Ausdauer- und Krafttraining für deine Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Zwischendurch kannst du immer mal wieder einen Gang runterschalten	Birgit
Donnerstag 20:00 Uhr	Fit in den Sommer	Angebot für alle sportlich Interessierte unterschiedlichster Altersstufe und Leistungsvermögen. Ziel ist mit Spaß zu trainieren und Ausdauer, Technik und ein bisschen Tempo zu verbessern.	Guido