

Stepaerobic, mobiler Rücken und mehr (SamRum)

SamRum ist eine Kombination aus Herz-Kreislauf-Training mit dem Steppbrett, verpackt in fließenden Choreografien und die Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, durch Übungsfolgen, welche die Vor-/Rückwärts- sowie Seitneigung und Rotation der Wirbelsäule verlangen.

Es wird die Möglichkeit geschaffen Entspannung durch Anspannung bzw. durch den Flow der Übungen zu erlangen. Dynamische Musik ♪ unterstützt uns in den einzelnen Übungsbereichen.

Das „mehr“, kann der Einfluss von Yoga-, Pilates-, Entspannungselementen oder der passende Einsatz von weiteren Sportgeräten sein.



Info-Box: Kurs
Wann: Montag von 20:00 – 21:00 Uhr
Wo: Gymnastikraum des TVN
Ü-Leiterin: Kerstin Kiefer, 08341/9988141
Kursgebühr: Mitglieder 10,- €, Nichtmitglieder 40,- €
Anmeldung: direkt bei der Kursleiterin oder Angelika Hohler, 08341/15442