



Unsere Sportangebote /Kurse im 3. Quartal

Abteilung Fitness-Turnen-Gesundheit

1. FUNKTIONAL TRAINING/4XF TOUGHCLASS

Cardio-Kraft-Koordination-das Workout!

Das neue Gruppen-Workout begeistert alle die sich gemäß ihrem individuellen Leistungsvermögen auspowern wollen.

Tough-Class ist ein super Mix aus Cardio-, Kraft und Koordinationstraining, mit schnellen und dynamischen Bewegungsabläufen durch Intervallbelastung.

Start: Montag, 15. Oktober /19.00Uhr / 10 Termine /Turnhalle am Oberstenhof
40,00€, Zwei zahlen nur 60,00€

2. Schulter-Nacken-Fit

Ein speziell ausgerichtetes Kräftigungsprogramm für die Muskulatur des Schultergürtels und der Halswirbelsäule. Unter anderem durch Einsatz von Kleingeräten wie Hanteln, Gymnastikbändern oder Stäben wird die Muskulatur schonend aufgebaut, die Haltung verbessert und die Belastungsgrenze der Muskulatur angehoben. Mobilisations- und Dehnungsübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit sowie praktische Alltagstipps zur "Soforthilfe" runden das Angebot ab.

Start:

Donnerstag, 18. Oktober 2018 - 10 Termine

Zeit: 18.00-19.00 Uhr

Ort: Gymnastikraum der Kreissporthalle am Adolfinum, Bückeburg

40,00€, für VfL-Mitglieder 15,00€, Abteilungsmitglieder frei

3. Zumba f. Erwachsene

Die Tanzschritte sind leicht nachzutanzten und jeder kann sofort mitmachen. Mit ZUMBA® realisiert man gar nicht, dass man Sport macht. Ein Workout, das Aerobic und Tanz verbindet und mit mitreißender Musik untermalt wird. Mit Spaß und großartiger Partystimmung durch den Mix von lateinamerikanischen Rhythmen wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition und Koordination verbessert. In Kooperation mit dem Luhdener SV

Start:

Dienstag, 16. Oktober 2018 / 19.00-20.00 Uhr

Sporthalle in Luhden (Dorfstraße)

10 Termine 30,00€, für VfL-Mitglieder 20,00€

Anderer Starttermin: 19. Oktober!!

4. Zumba-Kids 11-16 Jahre

Das rockige Angebot für alle, die gerne ausgelassen tanzen und mit Spass in Bewegung kommen wollen. Ausdauer, Koordination und viel Partyfeeling zu guter Musik sind hier angesagt.

10 Termine ab dem 19.10.

Freitags, 16.00-17.00 Uhr

Kursraum des Easy-Fitness in Bückeburg

15.00 EUR

Weitere Informationen auf der Homepage des VfL Bückeburg , Abteilung Fitness-Turnen-Gesundheit, Anmeldung per Mail unter fitness@vfl-bueckeburg.de oder 05722-26544

Mehr Angebote für Kinder-Erwachsene und Senioren auf der Homepage des VfL Bückeburg, Abteilung Fitness-Turnen-Gesundheit.