



Sommer-Workshop: Crosstraining für starke Frauen und Männer

Dieser Kurs richtet sich an sportliche Frauen und Männer, die ihre Kraft und Ausdauer, aber auch ihre Koordination und Schnelligkeit verbessern wollen; ein Rundumkräftigungsprogramm mit wenig Aufwand - aber großer Wirkung.

Was ist Cross-Training? Ein kombiniertes Muskeltraining zur Stärkung der Körpermitte, ein Mix aus unterschiedlichen Kräftigungsübungen.

Von klassischen Ganzkörperübungen bis hin zu Bewegungsformen aus der Leichtathletik und dem Gerätetraining wird in diesem Workshop alles ausprobiert. Ein Aufwärmprogramm in Form der Dauerlaufmethode ergänzt das Training. Ein kurzes Stretching rundet jede Stunde ab.

Wie trainieren wir und wo?

Treffpunkt ist die KVHS Aurich – Haus A im Foyer (Hauptgebäude).

Hier starten wir mit einer kleinen Laufrunde als Aufwärmtraining. Das Ganzkörpertraining wird dann im Anschluss auf dem Ellernfeld - mit unterschiedlichen Geräten, aber auch mit reiner Muskelkraft – ausgeübt.

Flotte Musik darf natürlich nicht fehlen – lasst euch überraschen und probiert es aus!

Beginn: 01.06.2017

Ende: 29.06.2017 (5 x)

Kosten:

immer donnerstags von 17.30 bis 18:45 Uhr

Treffpunkt: KVHS Aurich - Haus A - Foyer

Erforderlich: Outdoor Funktionskleidung, Laufschuhe und Getränke

Leitung: Marion Geiken

Trainerin C und B; Instruktorin Cross-Training; Lauftreffleiterin (NLV)