



Allover Workout

Effektives Training für alle großen Muskelgruppen in einer Einheit



Allover Workout

Dieses neue Angebot setzt am ganzen Körper an und fordert mit motivierender Musik und unter Einsatz von Klein-geräten alle großen Muskelgruppen in einer Einheit.

Funktionale Übungen, die darauf angelegt sind, alltägliche Bewegungen nachzuahmen, fördern dabei deren Kontrolle und Koordination.

Die Workouts werden regelmäßig im Fokus variiert – Cardio oder Ausdauer, Beweglichkeit oder Kraft wechseln sich als Schwerpunkt der Stunde ab.

Bei allen Übungen werden die Fähigkeiten der Teilnehmer/innen individuell gefördert und gefordert. Gerne wird auch auf spezielle Trainingswünsche eingegangen.

Basis einer jeden Trainingseinheit ist ein sanfter, rücken- und gelenkschonender Ansatz.

Übungsleitung: Julia Heppener

Termin:

**Ab dem 19.09.2025
immer freitags
von 17:30 – 18:30 Uhr**

Im Neubau (Gymnastikhalle) hinter der Sporthalle am Halfenhof.

Interesse geweckt?

Einfach vorbeikommen und ausprobieren!

