



Sport-Club 1962 Niederstadtfeld



Rücken-Faszientraining

Das Hauptziel unseres Rückentraining-Kurses ist es, die Rückenmuskulatur funktional zu stärken, so dass diese den eintönigen Belastungen im Alltag Stand halten kann. Lerne Übungen kennen, die effektiv sind und auch Zuhause durchgeführt werden können. Durch die Faszienübungen können Verklebungen gelöst und die Beweglichkeit verbessert werden.

Termin: 04.01. – 22.02..2022 Tag/Uhrzeit: 18.00 – 19.00 Uhr Dauer: 8 Abende

Ort: Gemeindehalle Niederstadtfeld

Circuitpower-Training

Dabei absolvieren Sie an verschiedenen Stationen in einer vorgegebenen Reihenfolge nacheinander unterschiedliche Übungen. Und zwar ohne nennenswerte Pausen. Denn anders als beim Stationstraining wechseln Sie nach einem Satz direkt zur nächsten Übung oder zum nächsten Gerät. Eine Pause gibt es erst nach Ablauf des Zirkels, dann beginnt die nächste Runde. Ziel ist es in einer Runde alle großen Muskelgruppen und auch das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren.

Termin: 04.01. – 22.02..2022 Tag/Uhrzeit: 19.30 – 20.30 Uhr Dauer: 8 Abende

Bitte bringen Sie Trainingskleidung, zwei Handtücher und eine Gymnastikmatte zur Trainingsstunde mit.

Ort: Sporthalle Niederstadtfeld

Kursleitung: Winfried Schäfer, Sportlehrer- Sporttherapeut

Kursgebühr: 50.- Euro Vereinsmitglieder (SC Niederstadtfeld und FC Oberstadtfeld)

70.- Euro Nicht-Vereinsmitglieder

Info/Anmeldung: SC 1962 Niederstadtfeld e.V. Winfried Schäfer, Tel.: 06596/7185 oder 0160 1821612 Email: stk.reisen@t-online.de